诗篇

第一章

1 不从恶人的计谋，不站罪人的道路，不坐亵慢人的座位。
2 但他喜爱耶和华的律法，昼夜思想。
3 他要像一棵树栽在溪水旁，按时候结果子，叶子也不枯干；凡他所作的，尽都顺利。
4 恶人并不是这样，乃是像风吹散的糠秕。
5 因此，不敬虔的人在审判的时候必站立不住，罪人在义人的会中也是如此。
6 因为，耶和华知道义人的道路；恶人的道路却必灭亡。

第二章

1 外邦为何争闹？万民为何谋算虚妄的事？
2 世上的君王一齐起来，臣宰一同商议，要敌挡耶和华并他的受膏者，说，
3 我们要挣开他们的捆绑，脱去他们的绳索。
4 那坐在天上的必发笑；主必嗤笑他们。
5 那时，他要在怒中责备他们，在极度的忧患中惊吓他们。
6 我已经立我的君在锡安我的圣山上了。
7 我要传扬这旨意。耶和华对我说：你是我的儿子，我今日生你。
8 你求我，我就将列国赐你为基业，将地极赐你为田产。
9 你必用铁杖打破他们；你必将他们如同窑匠的瓦器摔碎。
10 所以，你们君王啊，现在应当明智！你们世上的审判官啊，现在应当受管教！
11 当存畏惧事奉耶和华，又当存战兢而快乐。
12 你们要以嘴亲子，不然，他发怒，你们便在路上灭亡，因为他的怒气快要发作。凡信靠他的人都是有福的。

第三章

1 （大卫逃避他儿子押沙龙的时候作的诗。）耶和华啊，扰害我的何其增多！起来攻击我的甚多。
2 许多人对我的灵魂说："他得不到上帝的帮助。"（细拉）
3 耶和华啊，你是我的盾牌，是我的荣耀，又是我抬起头来的。
4 我用我的声音求告耶和华，他就从他的圣山上应允我。（细拉）
5 我躺下睡觉；我醒来，耶和华都保佑我。
6 虽有成万的百姓来周围攻击我，我也不怕。
7 耶和华啊，求你兴起！我的神啊，求你拯救我！因你击打了我一切仇敌的腮骨，打碎了恶人的牙齿。
8 救恩属乎耶和华；你必赐福给你的百姓。（细拉）

第四章

1 （大卫的诗，交与伶长。）我呼求的时候，求你应允我，显我公义的神啊，我在急难的时候，你使我宽广，求你怜恤我，听我的祷告。
2 世人哪，你们使我的荣耀变为羞辱，要到几时呢？你们喜爱虚空，寻求欺骗，要到几时呢？细拉。
3 你们要知道，耶和华已经分别虔诚人归他自己。我呼求的时候，耶和华必听我。
4 你当存敬畏的心，就不可犯罪。在床上的时候，要省察自己的心，要保持安静。（细拉）
5 你们要献上公义的祭，并倚靠耶和华。
6 许多人说："谁能指示我们什么好处呢？耶和华啊，求你向我们显出你的容光。"
7 你使我心里快乐，胜过那丰收五谷新酒的人。
8 我必安然躺下睡觉，因为独有你耶和华使我安然居住。

第五章

1（大卫的诗，交与伶长。）耶和华啊，求你留心听我的言语，顾念我的意念。
2 我的王，我的神啊，求你垂听我呼求的声音，因我向你祈祷。
3 耶和华啊，早晨你必听我的声音；早晨我要向你陈明我的心意，并且要仰望你。
4 因为你不是喜悦恶事的神；恶人不能与你同居。
5 愚昧人不能站在你面前；一切作恶的人，你都恨恶。
6 说谎言的，你必灭绝；好流人血弄诡诈的，都为耶和华所憎恶。
7 至于我，我必凭你丰盛的慈爱进入你的居所，存敬畏你的心向你的圣殿下拜。
8 耶和华啊，求你因我的敌人，凭你的公义引导我，使你的道路在我面前平坦。
9 因为他们的口中没有诚实，他们的心里满有邪恶，他们的喉咙是敞开的坟墓，他们用舌头谄媚人。
10 神啊，求你毁灭他们，让他们因自己的计谋跌倒，求你因他们众多的罪过赶出他们，因为他们背叛了你。
11 凡投靠你的，愿他们欢喜，常常欢呼，因为你庇护他们；凡爱你名的人，愿他们都靠你欢欣喜乐。
12 耶和华啊，你必赐福给义人，你必以恩惠如同盾牌四面护卫他。

第六章

1 （大卫的诗，交与伶长。）耶和华啊，求你不要在怒中责备我，不要在烈怒中惩罚我。
2 耶和华啊，求你怜悯我，因为我软弱；耶和华啊，求你医治我，因为我的骨头战兢。
3 我的心大大地扰乱。耶和华啊，你要到几时呢？
4 耶和华啊，求你转回，救救我的灵魂，凭你的慈爱拯救我。
5 因为在死亡中没有人纪念你；在坟墓中谁会感谢你？
6 我因唉哼而困倦；我整夜使床榻飘浮，我泪水浸湿我的卧榻。
7 我的眼睛因忧愁干瘪，又因我一切的仇敌昏花。
8 你们一切作恶的人离开我吧！因为耶和华听见了我哭的声音。

9 耶和华听了我的恳求；耶和华必收纳我的祷告。
10 愿我一切仇敌羞愧，甚是扰乱；愿他们转身，忽然羞愧。

第七章

1 （大卫向耶和华所唱的《湿该亚》）耶和华我的神啊，我投靠你，求你救我脱离一切追赶我的人，救我脱离他们。
2 恐怕他如狮子撕裂我的灵魂，将我的灵魂撕碎，无人能搭救。
3 耶和华我的神啊，我若行了这事，若我的手里有罪孽，
4 我若以恶报那与我和睦的人，（我却拯救那无故与我为敌的人。）
5 愿仇敌迫害我的灵魂，并将它夺去；愿他在地上践踏我的生命，将我的荣耀置于灰尘之中。（细拉）
6 耶和华啊，求你在怒中兴起，抵挡我敌人的暴怒，为我兴起，接受你所命定的审判。
7 列国的会众必围绕你。为他们的缘故，你要归回高处。
8 耶和华必审判众民。耶和华啊，求你按我的公义和我心里的纯正审判我。
9 愿恶人的恶行终止， 愿公义的人坚立， 因为公义的神试验人心肠。
10 我的盾牌是神，他拯救心里正直的人。
11 神审判义人，神天天向恶人发怒。
12 他若不回转，就磨刀霍霍；他若上弦月，预备好弓。
13 他也为他预备了杀人的器械，他命定将箭射向逼迫者。
14 看哪，他因罪孽而受孕，所怀的是罪孽，所生的是虚假。
15 他挖了坑，又挖深了，后来却掉在自己所挖的坑里。
16 他的祸害必归到他自己的头上，他的强暴必落在他自己的脑袋上。
17 我要照着耶和华的公义称谢他，歌颂耶和华至高者的名。

第八章

1 （大卫的诗，交与伶长，用迦特琴弹奏。）耶和华我们的主啊，你的名在全地何其美！你将你的荣耀彰显于天上。
2 你因敌人的缘故，从婴孩和吃奶的口中，建立了能力，使仇敌和报仇的闭口无言。
3 我观看你指头所造的天，并你所陈设的月亮星宿，
4 人算什么，你竟顾念他？世人算什么，你竟眷顾他？
5 因为你叫他比天使微小一点，并赐他荣耀尊贵为冠冕。
6 你派他管理你手所造的，将万物服在他的脚下。
7 所有的羊、牛、和田野的野兽。
8 空中的飞鸟、海里的鱼，以及一切经行海道的生物。
9 耶和华我们的主啊，你的名在全地何其美！

第九章

1 （大卫的诗，交与伶长，用穆特拉本作。）耶和华啊，我要一心称谢你，我要传扬你一切奇妙的作为。
2 我要因你欢喜快乐；至高者啊，我要歌颂你的名。
3 当我的敌人转身退却的时候，他们必在你面前跌倒灭亡。
4 因为你为我伸张了正义，为我辩护；你坐在宝座上按正义审判。
5 你曾斥责外邦，你曾灭绝恶人，你曾涂抹他们的名，直到永永远远。
6 你这仇敌啊，毁灭必永远终止；你毁坏城邑，使城邑的纪念物一并消灭。
7 唯耶和华必永远长存；他已经为审判预备了宝座。
8 他要按公义审判世界，按正直审判万民。
9 耶和华还要为受欺压的人提供庇护所，在患难的日子提供庇护所。
10 认识你名的人要倚靠你，耶和华啊，你没有离弃寻求你的人。
11 你们要歌颂居锡安的耶和华，将他所行的传扬在万民中。
12 他追讨流血的罪，就记念他们，不忘记谦卑人的哀声。
13 耶和华啊，求你怜悯我，看顾我因恨我之人所受的苦难，你从死门将我救出来。
14 好使我在锡安城的门口述说你一切的颂赞，我要因你的救恩欢喜。
15 外邦人陷在自己所掘的坑里；他们的脚被自己暗设的网罗缠住了。
16 耶和华因他所施行的审判而被人所知；恶人被自己手所作的网罗所缠住。希该翁。细拉。
17 恶人必归入地狱，所有忘记上帝的国家也必归入地狱。
18 因为，穷乏人必不永远被忘记，贫穷人的指望必不永远落空。
19 耶和华啊，求你兴起，不要容世人得胜，愿外邦在你眼前受审判。
20 耶和华啊，求你使列国恐惧，使列国知道自己不过是世人罢了。（细拉）

第十章

1 耶和华啊，你为何站在远处？你为何在患难的时候隐藏？
2 恶人因骄傲而欺压穷人；愿他们被自己所谋算的计谋所捉住。
3 因为恶人随心所欲而夸耀，为贪婪的人祝福，但耶和华却憎恶贪婪的人。
4 恶人面带骄傲，不寻求神；他一切的意念里都没有神。
5 他所行的，时常令人惊恐；你的审判高过他所见的；至于他的一切仇敌，他都嗤之以鼻。
6 他心里说：我必不摇动，我必不遭灾。
7 他的口里充满着咒骂、诡诈、欺诈；他的舌头底下是奸恶和恶毒。
8 他坐在村庄的隐密处，在隐秘处杀害无辜的人，他的眼睛盯着穷人。
9 他像狮子在洞中埋伏，暗暗等待，要捕猎穷人。他用网罗拉住穷人，就必捕猎他。
10 他蹲伏屈身，使穷人跌倒在他坚固的人面前。

11 他心里说：‘神忘记了；他掩面不再观看。’
12 耶和华啊，求你兴起！ 神啊，求你举手！不要忘记
谦卑人。
13 恶人为何藐视神？他心里说：你必不追讨。
14 你已经看见了，因为你看见了邪恶和仇恨，你要用
手报复；穷人将自己交托给你；你是孤儿的帮助者。
15 你要折断恶人和作恶者的膀臂，追寻他的恶，直到
寻不着。
16 耶和华永远为王；外邦人在他的地上已经灭亡。
17 耶和华啊，谦卑人的心愿，你早已知道；你必预备
他们的心，你也必侧耳听他们的祷告。
18 为要审判孤儿和受欺压的人，使世人不再欺压人。

第十一章

1（大卫的诗，交与伶长。）我投靠耶和华。你们怎么
对我的灵魂说，你必如鸟飞到你的山上呢？
2 看哪，恶人张弓搭箭，把箭搭在弦上，要暗中射心里
正直的人。
3 如果根基被毁，义人还能做什么呢？
4 耶和华在他的圣殿里，耶和华的宝座在天上；他的眼
睛观看，他的眼睑试验世人。
5 耶和华试验义人；惟有恶人和喜爱强暴的人，他心里
恨恶。
6 他要向恶人降下网罗，与烈火、硫磺，并可怕的暴风。
这要作他们杯中的分。
7 因为耶和华是公义的，喜爱公义；他的面容眷顾正直
的人。

第十二章

1（大卫的诗，交与伶长。）耶和华啊，求你帮助！因
为虔诚人已灭绝；世人中忠信的人已无再多。
2 他们各人与邻舍说谎话，他们说话是嘴唇谄媚，心怀
二意。
3 一切谄媚的嘴唇，和说傲慢话的舌头，耶和华必剪除。
4 他们曾说：我们能以舌头得胜，我们的嘴唇是我们自
己的；谁能作我们的主呢？
5 耶和华说：因为困苦人所受的欺压，贫穷人所发的叹
息，现在我要起来，将他安置在稳妥之处，脱离向他
喘气的人。
6 耶和华的言语，是纯净的言语，如同银子在地炉中试
验过七次。
7 耶和华啊，你必保佑他们，必保佑他们永远脱离这世
代的苦难。
8 当最卑鄙的人被高举时，恶人四处行走。

第十三章

1（大卫的诗，交与伶长。）耶和华啊，你要忘记我要
到几时呢？直到永远呢？你要掩面不顾我要到几时
呢？
2 我心里筹算，终日心里愁苦，要到几时呢？我的仇敌
高举我要到几时呢？
3 耶和华我的神啊，求你看顾我，应允我，使我眼目明
亮，免得我沉睡至死。
4 免得我的仇敌说：我胜了他；我摇动，那扰害我的人
就欢喜。
5 但我倚靠你的慈爱；我的心因你的救恩而欢喜。
6 我要向耶和华歌唱，因他用厚恩待我。

第十四章

1（大卫的诗，交与伶长。）愚顽人心里说，没有神。
他们本是坏人，所作的都是可憎恶的，没有人行善。
2 耶和华从天上垂看世人，要看有明白的没有，有寻求
神的没有。
3 他们都偏离正路，一同变为污秽。并没有行善的，连
一个也没有。
4 作孽的人都没有知识吗？他们吞吃我的百姓如同吃饭
一样，并不求告耶和华。
5 他们在那里甚是惧怕，因为 神是在义人的族类中。
6 你们使贫穷人的谋略蒙羞，因为耶和华是他的避难所。
7 但愿以色列的救恩从锡安而出。耶和华使他被掳的百
姓归回的时候，雅各要欢喜，以色列要快乐。

第十五章

1（大卫的诗。）耶和华啊，谁能寄居你的帐幕？谁能
住在你的圣山？
2 行为正直，做事公义，心里说实话的人。
3 他不以舌头谗谤人，不恶待邻舍，也不随伙毁谤邻舍。
4 他眼中藐视卑贱人，却尊重敬畏耶和华的人。他发了
誓，虽吃亏，也不更改。
5 人不放债取利，也不收贿赂以害无辜，行这事的人必
永不动摇。

第十六章

1（大卫的米希坦）神啊，求你保佑我，因为我投靠你。
2 我的心哪，你曾对耶和华说：你是我的主，我的好处
不及于你。
3 只愿祝福在世上的圣民和美德之人，他们是我最喜悦
的。
4 那些急于追随别神的人的苦楚必加增；我不会为他们
献上血祭，也不会将他们的名号写在我的嘴唇上。
5 耶和华是我的产业，是我杯中的分；我所得的，你为
我持守。
6 用绳量给我的地土，位于佳美之处；我的产业甚佳美。
7 我要称颂耶和华，因为他指教我；我的心肠在夜间也
警醒我。
8 我将耶和华常摆在我面前，因他在我右边，我便不至
摇动。
9 因此，我的心欢喜，我的灵快乐；我的肉体也要安居
在指望中。
10 因为你必不将我的灵魂撇在地狱，也不叫你的圣者
见朽坏。
11 你必将生命的道路指示我。在你面前有满足的喜乐；
在你右手中有永远的福乐。

第十七章

1（大卫的祈祷）耶和华啊，求你听见公义，侧耳听我
的呼求，留心听我的祷告，这祷告不是出于诡诈嘴唇。
2 愿我的判决从你面前发出；愿你的眼睛看见平等的事。
3 你曾试验我的心，夜间鉴察我，试炼我，却无所获；
我定意不说错话。
4 至于人的行为，我藉着你嘴唇的言语，谨守不走强暴
人的道路。
5 求你使我行走你的路，使我的脚步不至滑跌。
6 神啊，我曾求告你，因你必应允我；求你侧耳听我的
言语。
7 求你显出你奇妙的慈爱，因为你用右手拯救投靠你的
人，脱离那些起来攻击他们的人。
8 求你保护我，如同保护眼中的瞳人，将我隐藏在你翅
膀的荫下，
9 脱离那欺压我的恶人，和那包围我、要害我的仇敌。
10 他们被自己的脂油包裹；他们用口说出骄傲的话。
11 现在他们围困了我们的脚步，他们低头俯视地面；
12 他像狮子急于抓食，又像少壮狮子蹲伏在隐秘处。
13 耶和华啊，求你兴起，使他跌倒，用你的刀救我的
性命脱离恶人。
14 耶和华啊，求你拯救你手中所托付你的人，拯救世
上在今生有份的人。你用你的宝藏充满他们的肚腹，
他们生满了儿女，把剩下的财物留给他们的婴孩。
15 至于我，我必在义中见你的面；我醒了的时候，得
见你的形象就心满意足了。

第十八章

1（这是耶和华的仆人大卫的诗，交与伶长。当耶和华
救他脱离一切仇敌和扫罗的手的日子，他向耶和华说
了这歌的话，说：）耶和华我的力量啊，我爱你。
2 耶和华是我的岩石，我的山寨，我的救主，我的神，
我的力量，是我所倚靠的；是我的盾牌，是我的拯救
之角，是我的高台。
3 我要求告那当受赞美的耶和华，这样，我必从我的敌
人手中被救出来。
4 死亡的绳索缠绕我，恶人的洪流令我恐惧。
5 阴间的绳索缠绕我，死亡的网罗临到我。
6 我在急难之中求告耶和华，向我的神呼求。他从殿中
听了我的声音，我在他面前的呼求入了他的耳中。
7 当时，大地震动，山根也摇动，因为耶和华发怒。
8 从他鼻孔冒烟上腾，从他口中吐出火来，烧着了炭。
9 他使天下垂，亲自降临；他脚下有黑暗。
10 他坐着基路伯飞行，藉着风的翅膀飞翔。
11 他以黑暗为藏身之所；以黑暗的水和天空的厚云为
他四围的行宫。
12 他面前的光辉使他的厚云、冰雹和火炭经过。
13 耶和华也在天上打雷，至高者发出声音，有冰雹火
炭。
14 他射出箭来，使以色列人四散；他发出闪电，使他
们混乱。
15 耶和华啊，你的斥责一发，你鼻孔的气一出，海底
就出现，大地的根基也显露。
16 他从高天伸手抓住我，将我从大水中拉出来。
17 他救我脱离我的劲敌和那些恨我的人，因为他们比
我强盛。
18 我遭难的日子，他们攻击我，但耶和华是我的倚靠。
19 他又领我到宽阔之处；他搭救我，因为他喜悦我。
20 耶和华按着我的公义报答我，按着我手中的清洁赏
赐我。
21 因为我遵守了耶和华的道，没有作恶离开我的神。
22 因为他的一切典章常在我面前，他的律例，我却不
离弃。
23 我在他面前作了正直的人，我也谨守远离我的罪孽。
24 所以耶和华按着我的公义，和我在他眼前手中的清
洁赏赐我。
25 慈悲的人，你以慈悲待他；正直的人，你以正直待
他；
26 纯净的人，你以纯净待他；乖僻的人，你以乖僻待
他。
27 困苦的百姓，你必拯救；高傲的眼光，你必降卑。
28 因为你必点亮我的灯；耶和华我的神必照明我的黑
暗。
29 靠着你，我冲入敌军；靠着我的神，我跳过墙垣。
30 至于神，他的道是完全的；耶和华的话是炼净的；
凡投靠他的，他便作他们的盾牌。
31 除了耶和华以外，谁是神呢？除了我们的神以外，
谁是磐石呢？
32 他是那以力量束我腰、使我行为完全的神。
33 他使我的脚快如母鹿的蹄，又使我在高处安稳。
34 他教导我的手怎样争战，我的膀臂能折断铜弓。
35 你又赐给我你的救恩作盾牌，你的右手扶持我，你
的温和使我昌大。
36 你使我的脚步宽阔，使我的脚不至滑跌。
37 我追赶我的仇敌，并要追上他们，不将他们灭尽，
我总不回头。
38 我击伤他们，使他们不能起来；他们倒在我的脚下。
39 因你以力量束我的腰，使我能够争战；你使那起来
攻击我的，都服在我以下。
40 你又使我仇敌的颈项归于我，使我可以灭绝那些恨
我之人。
41 他们呼求，却无人拯救；即或呼求耶和华，他也不
应允。
42 我把他们捣碎，如同风前的尘土；我把他们倒出，
如同街上的泥土。
43 你救我脱离了万民的争竞，立我作列国的元首；我
素不认识的民必侍奉我。
44 他们一听见我的名声，就必顺从我；外邦人也要投
降我。
45 寄居的必消灭，他们要战兢而出他们的营垒。
46 愿耶和华永生！愿我的磐石被称颂！愿拯救我的神
被高举！
47 他是那为我报仇、使众民服在我以下的神。
48 他救我脱离敌人，你把我抬举起来，高过那些起来
攻击我的人，你救我脱离强暴的人。
49 耶和华啊，因此我要在外邦中称谢你，歌颂你的名。
50 他赐大恩与他的王，施慈爱给他的受膏者，就是给
大卫和他的后裔，直到永远。

第十九章

1（大卫的诗，交与伶长。）诸天述说神的荣耀，穹苍
传扬他的手段。
2 这日到那日发出言语，这夜到那夜传出知识。
3 没有言语，没有语言，听不到他们的声音。
4 他们的量度通达全地，他们的言语传到地极。神在天
上为太阳安设帐幕，
5 他如同新郎出洞房，又像勇士欢然奔路。
6 他从天这边出来，绕到天的四边，没有一物能被隐藏
而不能躲避他的热气。
7 耶和华的律法全备，能苏醒人心；耶和华的法度确定，
能使愚人有智慧。
8 耶和华的训词正直，能快活人的心；耶和华的命令清
洁，能明亮人的眼目。
9 耶和华的道理洁净，存到永远；耶和华的典章真实，
全然公义。
10 它们比金子更可羡慕，甚至比极多的精金更可羡慕，
比蜂蜜和蜂巢的蜜更甜。
11 你的仆人因此受警戒，遵守这些诫命必得大赏赐。
12 谁能知道自己的错失？求你赦免我隐而未现的过错。
13 求你拦阻仆人，不犯任意妄为的罪，不容这罪辖制
我，这样，我就完全了，不犯大罪。
14 耶和华我的磐石，我的救赎主啊，愿我口中的言语，
心里的意念在你面前蒙悦纳。

第二十章

1（大卫的诗，交与伶长。）你遭难的日子，愿耶和华
应允你；愿名为雅各神的高举你。
2 求你从圣所救助你，从锡安坚固你，
3 记念你的一切供物，悦纳你的燔祭；细拉。
4 愿你照着自己的心意蒙恩，愿你的一切筹算得以实现。
5 我们要因你的救恩欢喜，奉我们神的名竖立我们的旌
旗。愿耶和华成就你一切所求的。
6 现在我知道耶和华拯救他的受膏者；他必从他的圣天
上应允他，用他右手拯救的能力。
7 有人靠车辆，有人靠马，但我们要记念耶和华我们神
的名。
8 他们被打倒跌倒，我们却起来站立。
9 耶和华啊，求你拯救！我们呼求的时候，愿王听见我
们。

第 21 章

1（大卫的诗，交与伶长。）耶和华啊，王必因你的能
力欢喜；因你的救恩，王必大大快乐。
2 他心里所愿的，你已赐给他；他嘴唇所求的，你未尝
不应允。（细拉）
3 你以美善的福气迎接他，将纯金的冠冕戴在他头上。
4 他向你求寿，你就赐给他，就是长寿，直到永远。
5 他因你的救恩大有荣耀；你把尊荣和威严加在他身上。
6 因你使他永远有福，你使他因你的面容而极其快乐。
7 王倚靠耶和华，因至高者的慈爱必不摇动。
8 你的手要搜出你的一切仇敌；你的右手要搜出那些恨
你的人。
9 你发怒的时候，要使他们如炎热的火炉；耶和华要在
他的震怒中吞灭他们；那火要把他们烧尽了。
10 你要将他们的果实从地上毁灭，将他们的后裔从世
人中灭绝。
11 因为他们有意害你，他们谋划阴谋，却是不能作成
的。
12 所以你必使他们转背逃跑，因为你要把箭搭在弦上，
射向他们的脸。
13 耶和华啊，愿你因自己的力量被高举；这样，我们
就唱诗歌颂你的大能。

第 22 章

1（大卫的诗，交与伶长，用亚耶列沙哈作。）我的神，
我的神，你为何离弃我？为何不帮助我，不听我吼叫
的话？
2 我的神啊，我白日呼求，你不应允；我夜间呼求，你
仍不住声。
3 但你是圣洁的，你是用以色列的赞美为宝座的。
4 我们的祖先信赖你；他们信赖你，你便拯救他们。
5 他们哀求你，你就解救他们；他们信靠你，你就不羞
愧。
6 但我不过是虫，并不是人，被人羞辱，被百姓藐视。
7 凡看见我的人都嗤笑我，他们撇嘴摇头，说：
8 他倚靠耶和华，耶和华必搭救他；耶和华既喜悦他，
愿耶和华搭救他。
9 但你是使我出母胎的；当我在母亲怀中时，你使我充
满希望。
10 我自从出胎就被交托给你；自从我母亲生下我，你
就是我的神。
11 求你不要远离我！因为患难临近了，无人帮助。
12 有许多公牛围绕我，巴珊大力的公牛四面困住我。
13 他们向我张口，如同抓撕吼叫的狮子。
14 我如水被倒出来，我的骨头都脱了节；我心在我里
面如蜡熔化。
15 我的力量枯干，如同瓦片；我的舌头贴在我牙床上；
你使我进入死亡的尘埃。
16 犬类围着我，恶人之会环绕我，他们扎了我的手、
我的脚。
17 我 的 骨 头 都 能 数 见 我 ， 他 们 也 瞪 眼 看 我 。
18 他们分我的外衣，为我的里衣拈阄。
19 耶和华啊，求你不要远离我！我的力量啊，求你快
来帮助我！
20 求你救我的灵魂脱离刀剑，救我的爱人脱离犬类的
权势。
21 求你救我脱离狮子的口，因你已经应允我，使我脱
离野牛的角。
22 我要将你的名传与我的弟兄，在会中我要赞美你。
23 你们敬畏耶和华的人，都要赞美他！雅各的后裔啊，
你们都要荣耀他！以色列的后裔啊，你们都要敬畏他！
24 因为他没有藐视憎恶受苦的人，也没有向受苦的人
掩面；受苦的人呼求的时候，他就垂听。

25 我在大会中要赞美你，我要在敬畏耶和华的人面前
还我的愿。
26 谦卑的人必吃得饱足，寻求耶和华的人必赞美他。
你们的心必永远存活。
27 地上所有的人都要想念耶和华，并且归顺他；列国
的万族都要在你面前敬拜。
28 因为国度是耶和华的；他是管理万国的。
29 地上一切肥胖的人都要吃喝并且敬拜；一切下到尘
土中的人都要在祂面前下拜；凡不能保全自己的生命。
30 他必被后裔事奉，这事要传给耶和华，直到世世代
代。
31 他们必来，将他的公义传扬给将来生的民，述说他
所行的。

第 23 章

1（大卫的诗）耶和华是我的牧者，我必不至缺乏。
2 他使我躺卧在青草地上，领我在可安歇的水边。
3 他使我的灵魂苏醒，为自己的名引导我走义路。
4 我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同
在；你的杖，你的竿，都安慰我。
5 在我敌人面前，你为我摆设筵席；你用油膏了我的头，
使我的福杯满溢。
6 我一生一世必有恩惠慈爱随着我；我且要住在耶和华
的殿里，直到永远。

第 24 章

1（大卫的诗）地和其中所充满的，世界和住在其间的，
都属耶和华。
2 因为他把地建立在海上，把地安放在大水之上。
3 谁能登耶和华的山？谁能站在他的圣所？
4 就是手洁心清，不向虚妄，不怀诡诈誓言的人。
5 他必蒙耶和华赐福，又蒙救他的神赐他公义。
6 雅各啊，这是寻求耶和华、寻求你面目的族类。（细
拉）
7 各城门哪，你们要抬起头来！永久的门户哪，你们要
被举起！荣耀的王将要进来。
8 荣耀之王是谁呢？就是大有能力的耶和华，就是在战
场上有大能的耶和华。
9 诸门哪，你们要抬起头来！永久的门户哪，你们要抬
起头来！荣耀的王将要进来。
10 荣耀的王是谁呢？就是万军之耶和华，他是荣耀的
王。细拉。

第 25 章

1（大卫的诗。）耶和华啊，我的心仰望你。
2 我的神啊，我倚靠你，求你不要让我蒙羞，不要让我
的仇敌夸胜我。
3 等候你的必不蒙羞；但那无故犯罪的必蒙羞。
4 耶和华啊，求你将你的道指示我，将你的路教训我。
5 求你以你的真理引导我，教训我，因为你是我的救恩
的神；我终日等候你。
6 耶和华啊，求你记念你的慈悲和慈爱，因为这是自古
以来常有的。
7 耶和华啊，求你不要记念我幼年的罪孽和我的过犯；
求你因你的慈爱记念我，向我施行恩惠。
8 耶和华是良善正直的，所以他必教导罪人走正路。
9 他必按公平引导谦卑人，又必教导谦卑人走他的道路。
10 凡遵守他的约和他法度的人，耶和华都以慈爱诚实
待他。
11 耶和华啊，求你因你的名赦免我的罪，因为我的罪
孽重大。
12 谁是敬畏耶和华的人？耶和华必指示他所选择的道
路。
13 他的灵魂必安居乐业；他的后裔必承受地土。
14 耶和华与敬畏他的人亲密；他必将他的约指示他们。
15 我的眼睛时常仰望耶和华，因为他必将我的脚从网
里拉出来。
16 求你转向我，怜悯我，因我孤苦伶仃，
17 我心里的愁苦甚多，求你从我的祸患中救我出来。
18 求你顾念我的困苦和我的痛苦，赦免我的一切罪孽。
19 求你观察我的敌人，因为他们人数众多，并且极其
痛恨我。
20 求你保护我的性命，搭救我，使我不至羞愧，因为
我倚靠你。
21 愿纯全和正直保佑我；因为我等候你。
22 神啊，求你救赎以色列脱离他的一切苦难。

第 26 章

1（大卫的诗。）耶和华啊，求你判断我，因我向来行
为纯全；我又倚靠耶和华，所以我不至失落。
2 耶和华啊，求你察看我，试验我，试验我的肺腑和我
的心肠。
3 因为你的慈爱常在我眼前；我按你的真理而行。
4 我不与虚浮的人同坐，也不和虚伪的人来往。
5 我恨恶恶人的会，我不与恶人同坐。
6 耶和华啊，我要洗手表明无辜，才环绕你的祭坛。
7 使我能以感谢的声音传扬你一切奇妙的作为。
8 耶和华啊，我喜爱你居所的地，和你尊荣的居所。
9 不要让我的灵魂和罪人同归于尽，也不要让我的性命
和流人血的人同归于尽。
10 他们的手中有祸患，他们的右手充满贿赂。
11 至于我，我要行事纯全，求你救赎我，怜悯我。
12 我的脚站在平坦之处；在集会中我要称颂耶和华。

第 27 章

1（大卫的诗。）耶和华是我的亮光，是我的拯救，我
还怕谁呢？耶和华是我生命的力量，我还惧谁呢？
2 当恶人，就是我的仇敌和敌人，来吃我的肉时，他们
就绊跌仆倒。
3 虽有军兵安营攻击我，我的心也不害怕；虽然兴起刀
剑攻击我，我仍旧安稳。
4 有一件事，我曾求耶和华，我仍要寻求：就是一生一
世住在耶和华的殿里，瞻仰他的荣美，在他的殿里求
问。

5 因为，我在患难的时候，他必保护我在他的亭子里，
在他帐幕的隐密处隐藏我，将我高举在磐石上。
6 现在我的头要昂首挺身而出，高过我四围的仇敌；因
此，我要在他的帐幕里欢然献祭；我要唱诗歌颂耶和
华。
7 耶和华啊，我用声音呼吁的时候，求你垂听，并求你
怜悯我，应允我。
8 你说：'你们当寻求我的面。'我心向你说：'耶和华啊，
你的面我正要寻求。'
9 不要向我掩面，不要发怒赶逐仆人。你向来帮助了我。
拯救我的神啊，不要离弃我，不要离弃我。
10 我父母离弃我，耶和华必收留我。
11 耶和华啊，求你因我敌人的缘故，将你的道指教我，
引导我走平坦的路。
12 不要把我交给敌人，遂其所愿；因为妄作见证的和
吐凶言的，起来攻击我。
13 我若不信在活人之地看见耶和华的恩惠，就已经丧
胆了。
14 你当等候耶和华。当壮胆，坚固你的心。我再说，
你当等候耶和华。

第 28 章

1 （大卫的诗）耶和华我的磐石啊，我求告你，求你不
要向我静默；你若向我静默，我就好像那些下坑的人
一样。
2 当我向祢呼求，当我向祢的圣所举手时，求祢垂听我
恳求的声音。
3 不要把我和恶人并作孽的人一同除掉；他们与邻舍说
和平话，心里却存着奸恶。
4 求你照着他们所行的，和他们所作的恶事报应他们，
照着他们手所作的报应他们，报应他们所当得的。
5 因为他们不留心耶和华所行的，和他手所作的，所以
耶和华要毁灭他们，不建立他们。
6 耶和华是应当称颂的，因为他听了我恳求的声音。
7 耶和华是我的力量，是我的盾牌。我心里倚靠他，就
得帮助。所以我心里甚是快乐，我要用诗歌颂他。
8 耶和华是他们的力量，也是他受膏者得救的力量。
9 求你拯救你的百姓，赐福你的产业，牧养他们，永远
提拔他们。

第 29 章

1 （大卫的诗）大能者哪，你们要将荣耀、能力归给耶
和华。
2 要将耶和华的名所当得的荣耀归给他，以圣洁的妆饰
敬拜耶和华。
3 耶和华的声音在水面上；荣耀的神打雷；耶和华在众
水之上。
4 耶和华的声音大有能力；耶和华的声音满有威严。
5 耶和华的声音震碎香柏树；耶和华震碎黎巴嫩的香柏
树。
6 他也使它们跳跃如牛犊，使黎巴嫩和西连跳跃如野牛
犊。
7 耶和华的声音使火焰分开。
8 耶和华的声音震动旷野；耶和华震动加低斯的旷野。
9 耶和华的声音使母鹿产犊，使森林露头；凡在他殿宇
中的，都述说他的荣耀。
10 洪水泛滥之时，耶和华坐着为王；耶和华坐着为王，
直到永远。
11 耶和华必赐力量给他的百姓；耶和华必赐平安的福
给他的百姓。

第三十章

1 （大卫家奉献礼的诗歌）耶和华啊，我要尊崇你，因
你曾提拔我，不叫我的仇敌向我夸耀。
2 耶和华我的神啊，我曾呼求你，你医治了我。
3 耶和华啊，你把我的灵魂从阴间救上来，使我存活，
不至于下坑。
4 耶和华的圣民哪，你们要向他歌唱，称谢他可记念的
圣名。
5 他的怒气不过是转眼之间，他的恩典乃是一生之久；
一宿虽然有哭泣，早晨却必欢呼。
6 我凡事顺利，就说：我永不动摇。
7 耶和华啊，你曾施恩，叫我的江山稳固；你掩了你的
面，我就惊惶。
8 耶和华啊，我曾求告你；我向耶和华恳求。
9 我下到坑中，我流血有什么益处呢？尘土岂能称赞
你？岂能传扬你的诚实呢？
10 耶和华啊，求你应允我，怜悯我！耶和华啊，求你
帮助我！
11 你已将我的哀哭变为跳舞，将我的麻衣脱去，给我
披上喜乐。
12 好叫我的灵歌颂你，并不住声。耶和华我的神啊，
我要永远称谢你。

第 31 章

1 （大卫的诗，交与伶长。）耶和华啊，我投靠你，求
你让我永不蒙羞，凭你的公义搭救我。
2 求你侧耳而听，快快搭救我，作我坚固的磐石，作拯
救我的高台。
3 因为你是我的岩石，我的堡垒；所以，求你为你名的
缘故引导我，指引我。
4 求你救我脱离人为我暗设的网罗，因为你是我的力量。
5 我将我的灵魂交在你手里；耶和华诚实的神啊，你救
赎了我。
6 我恨恶那些信奉虚无之神的人，但我却倚靠耶和华。
7 我要为你的慈爱高兴欢喜，因为你曾细察我的困苦，
知道我心里所受的苦难。
8 你没有把我交在仇敌的手里，使我的脚安在宽阔之处。
9 耶和华啊，求你怜悯我，因为我在急难之中；我的眼
睛因忧愁而干瘪，我的心灵和肚腹也同样忧愁。
10 我的生命为愁苦所消耗，我的年月为叹息所消耗；
我的力量因我的罪孽衰败，我的骨头也枯干。
11 我被一切仇敌羞辱，在我邻舍面前更是如此；在我
所认识的人面前更叫人惧怕；在外面看见我的人都逃
避我了。

12 我被人忘记，如同死人，无人记念；我好像破碎的
器皿。
13 因为我听见许多人毁谤我，四围有惊吓。他们一同
商议要攻击我，设计要取我的性命。
14 耶和华啊，我还倚靠你，我说：你是我的神。
15 我终身的事在你手中；求你救我脱离仇敌的手和那
些逼迫我的人。
16 求你使你的脸光照仆人，凭你的慈爱拯救我。
17 耶和华啊，求你叫我不至羞愧，因为我曾呼吁你；
求你叫恶人羞愧，愿他们在阴间静默无声。
18 愿撒谎的嘴唇止住；他们用骄傲和蔑视攻击义人，
说出凶恶的话。
19 敬畏祢的人，祢为他们所积存的，在世人面前投靠
祢的人，祢所施行的恩惠是何其大呢？
20 祢必将他们藏在您面前的隐密处，免受人的骄傲；
祢必暗暗地保佑他们在亭子里，免受口舌的争闹。
21 耶和华是应当称颂的，因为他在坚固城里向我施行
奇妙的慈爱。
22 我曾急促地说："我从你眼前被隔绝"；然而我呼吁
你的时候，你还是听了我恳求的声音。
23 耶和华的圣民哪，你们都要爱他！因为耶和华保护
诚实人，又丰足报应行事骄傲的人。
24 凡仰望耶和华的人，你们都要壮胆，坚固你们的心。

第 32 章

1 （大卫的诗，训诲诗。）得赦免其过、遮盖其罪的人
是有福的。
2 凡耶和华不算为有罪孽的人有福了，心灵没有诡诈的
人有福了。
3 我闭口不言的时候，因终日吼叫，我的骨头便枯干。
4 黑夜白日，你的手沉重地压在我身上；我的湿气变为
夏天的干旱。（细拉）
5 我向你陈明我的罪，不隐瞒我的罪孽。我说：我要向
耶和华承认我的过犯，你就赦免我的罪孽。（细拉）
6 为此，凡虔诚人都当趁你可寻找的时候祷告你；大水
泛滥的时候，必不能到他那里去。
7 你是我的藏身之所，你必保佑我脱离患难，你必用得
救的歌声围绕我。（细拉）
8 我要教导你，指示你当行的路；我要用我的眼目引导
你。
9 你们不要像无知的骡马，要用嚼环和辔头勒住它的嘴，
不然，它们就挨近你们。
10 恶人必多受苦楚；惟有倚靠耶和华的，必有慈爱四
面环绕他。
11 你们义人应当靠耶和华欢喜快乐！你们心里正直的
人都要欢呼。

第 33 章

1 义人哪，你们应当靠耶和华欢喜！正直人的赞美是合
宜的。
2 你们要弹琴称颂耶和华，用十弦瑟和琴向他歌唱。
3 你们要向他唱一首新歌，用高声弹奏巧妙的乐曲。
4 因为耶和华的言语正直，他所作所为尽都诚实。
5 他喜爱公义和公平，大地充满了耶和华的慈爱。
6 诸天藉耶和华的命而造，万象藉他口中的气而成。
7 他把海水聚拢如垒，把深海储藏在仓库中。
8 愿全地都敬畏耶和华；愿世上所有的居民都惧怕他。
9 因为他说了，就有；他命立，就立。
10 耶和华使列国的筹算变为虚空，使众民的筹算毫无
功效。
11 耶和华的筹算永远立定，他心中的思念万代常存。
12 以耶和华为神的，那国是有福的；他所拣选为自己
产业的，那民是有福的。
13 耶和华从天上观看，看见一切的世人。
14 从他的居所，他垂视地上一切的居民。
15 他造他们的心都是一样的，他留意他们一切的行为。
16 君王不能因军队众多而得救；勇士不能因兵多而获
救。
17 马不能救人脱离危险，也不能因力大而救人。
18 看哪，耶和华的眼目看顾敬畏他的人和盼望他慈爱
的人。
19 救他们的命脱离死亡，并使他们在饥荒中存活。
20 我们的心等候耶和华；他是我们的帮助，我们的盾
牌。
21 我们的心必靠他欢喜，因为我们信靠他的圣名。
22 耶和华啊，求你照着我们所仰望你的，向我们施行
慈爱。

第 34 章

1 （这是大卫在亚比米勒面前转意的时候作的诗。亚比
米勒赶走大卫就走了。）我要时时称颂耶和华，赞美
他的话必常在我口中。
2 我的心必因耶和华夸耀；谦卑的人听见了，就要欢喜。
3 你们和我当称耶和华为大，一同高举他的名。
4 我曾寻求耶和华，他就应允我，救我脱离了一切的恐
惧。
5 他们仰望他，就有了光荣，他们的脸不蒙羞。
6 我这困苦的人呼求，耶和华便听见了，救他脱离一切
患难。
7 耶和华的使者在敬畏他的人四围安营，搭救他们。
8 你们要尝尝主恩的滋味，便知道他是美善；投靠他的
人有福了。
9 耶和华的圣民哪，你们要敬畏他！敬畏他的一无所缺。
10 少壮狮子还缺食忍饿，但寻求耶和华的，什么好处
都不缺。
11 众子哪，你们来，要听我的话。我要将敬畏耶和华
的道指教你们。
12 什么人爱慕存活，贪爱长寿，以得享美福呢？
13 要禁止舌头不出恶言，嘴唇不说诡诈的话。
14 要离恶行善，寻求和睦，并追赶它。
15 耶和华的眼目看顾义人，他的耳朵听他们的呼求。
16 耶和华向行恶的人变脸，要将他们的名号从世上剪
除。
17 义人呼求，耶和华听见了，便救他们脱离一切患难。
18 耶和华靠近伤心的人，拯救灵性痛悔的人。
19 义人多有苦难，但耶和华救他脱离这一切。
20 他保全他一身的骨头，连一根也不折断。

21 恶人必被灾祸杀害；恨恶义人的人必遭毁灭。
22 耶和华救赎他仆人的灵魂；凡投靠他的，必不至凄
凉。

第 35 章

1 （大卫的诗。）耶和华啊，求你与那与我相争的，为
我辨屈；求你与那与我相争的，为我战斗。
2 拿着大小的盾牌，起来帮助我。
3 求你拔出枪来，堵住那逼迫我的人的道路，对我的灵
魂说，我是你的拯救。
4 愿那些寻索我命的人，感到惭愧蒙羞；愿那些图谋伤
害我的人，退后并蒙羞。
5 愿他们如同风前的糠秕，愿耶和华的使者追赶他们。
6 愿他们的道路又黑暗又滑溜！愿耶和华的使者追赶他
们。
7 因为他们无故为我暗设网罗，无故为要害我的性命。
8 愿灾祸出乎他意料地临到他；愿他暗设的网缠住自己；
愿他落入那灾祸之中。
9 我的心必靠耶和华快乐，靠他的救恩高兴。
10 我的骨头都要说：‘耶和华啊，谁能像你？谁能救困
苦人脱离那比他强壮的，又救困苦穷乏人脱离那抢夺
他的呢？
11 有人起来作假见证，诬告我所不知道的事。
12 他们以恶报善，使我的灵魂被摧残。
13 至于我，当他们患病的时候，我穿麻衣，禁食刻苦
己心，我的祷告归到我怀中。
14 我这样行，好像他是我的朋友，或是我的弟兄；我
屈身屈身，如同人为母亲哀痛。
15 我遭难的时候，他们竟欢喜，聚集起来。我毫不知
情，那些下流的人就聚集攻击我，不断撕裂我。
16 他们和那些在筵席上假冒为善的讥笑者向我咬牙切
齿。
17 主啊，你要看顾到几时呢？求你救我的灵魂脱离他
们的毁灭，救我的爱人脱离狮子。
18 我要在大会中称谢你，在众民中赞美你。
19 求祢不要让那些无理与我为敌的人向我夸耀；不要
让那些无缘无故恨我的人向我挤眉弄眼。
20 因为他们不说和平的话，倒想出诡诈的话来害地上
的安静人。
21 他们向我张大嘴巴，说：‘啊哈，啊哈，我们亲眼看
见了。’
22 耶和华啊，你已经看见了，求你不要闭口不言；主
啊，求你不要远离我。
23 我的神，我的主啊，求你兴起，为我伸冤，为我辩
护。
24 耶和华我的神啊，求你按你的公义审判我，不容他
们向我夸耀。
25 不容他们心里说：‘唉，我们情愿如此！’不容他们
说：‘我们已经把他吞了！’
26 愿那些喜欢我遭灾的，一同抱愧蒙羞；愿那些向我
夸大的人，披戴抱愧和羞辱。
27 愿那些喜爱我冤屈的人欢呼快乐，愿他们常说，当
尊耶和华为大，他喜悦他的仆人平安。
28 我的舌头要终日讲论你的公义，终日赞美你。

第 36 章

1 （耶和华的仆人大卫的诗，交与伶长。）恶人的罪过
在我心里说，我眼前不怕神。
2 因为他自以为谄媚，以致他的罪孽显为可憎恶。
3 他口中的言语尽是罪孽和诡诈；他不再行智慧与善事。
4 他在床上图谋罪孽，走不善之道，不憎恶恶事。
5 耶和华啊，你的慈爱上及诸天；你的信实达到穹苍。
6 你的公义好像高山，你的判断如同深渊。耶和华啊，
人类和牲畜，你都拯救。
7 神啊，你的慈爱何其宝贵！因此世人都投靠在你翅膀
的荫下。
8 他们必因你殿里的肥甘而饱足；你也必叫他们喝你乐
河的水。
9 因为在你那里有生命的源泉；在你的光中，我们必得
见光。
10 愿你常施慈爱给认识你的人， 愿你常施公义给心里
正直的人。
11 不要让骄傲人的脚践踏我，不要让恶人的手夺去我。
12 作孽的人已经仆倒，他们被推倒，不能再起来。

第 37 章

1 （大卫的诗）不要为作恶的人心怀不平，也不要向那
行不义的人生出嫉妒。
2 因为他们如草一样，很快就要被割下，又如青菜一样
要枯萎。
3 你当倚靠耶和华而行善，这样，你必住在地上，且必
得饱足。
4 你要以耶和华为乐，他就将你心里所求的赐给你。
5 当将你的事交托耶和华，并倚靠他，他就必成全。
6 他要使你的公义如光发出，使你的公平明如正午。
7 你当默然倚靠耶和华，耐性等候他。不要因那道路亨
通的和那作恶的人心怀不平。
8 当止住怒气，离弃愤怒；不要心怀不平，以致作恶。
9 因为作恶的人必被剪除，唯有等候耶和华的人必承受
地土。
10 因为还有一点点时候，恶人要归于无有；你就是细
细察看他的住处，也要归于无有。
11 但谦卑的人必承受地土，并因丰盛的平安而喜乐。
12 恶人图谋害义人，又向他咬牙。
13 主必笑他，因他见自己遭难的日子将要来到。
14 恶人已经拔刀张弓，要打倒困苦贫穷的人，要杀害
行动正直的人。
15 他们的刀必刺入自己的心，他们的弓必被折断。
16 义人所拥有的虽少，强过许多恶人的财富。
17 因为，恶人的膀臂必被折断，耶和华却扶持义人。
18 耶和华知道正直人的日子，他们的产业要存到永远。
19 他们在急难的时候必不蒙羞；在饥荒的日子必得饱
足。
20 恶人却要灭亡，耶和华的仇敌要像羊羔的脂油，他
们要消灭，要如烟消灭。
21 恶人借贷而不偿还；义人却恩待人，并且施舍。
22 因为，蒙他赐福的，必承受地土；被他咒诅的，必
被剪除。

23 义人的脚步被耶和华立定，他的道路，耶和华也喜
爱。
24 他虽失脚，也不至于全身仆倒，因为耶和华用手搀
扶他。
25 我从前年幼，现在年老，却未见过义人被弃，也未
见过他的后裔讨饭。
26 他终日慈悲，借贷给人；他的后裔蒙福。
27 你当离恶行善，就可永远安居。
28 因为耶和华喜爱公平，不离弃他的圣民，他们永远
蒙保佑，但恶人的后裔必被剪除。
29 义人必承受地土，永远居住其上。
30 义人的口说出智慧，他的舌头讲说公平。
31 神的律法在他心里，他的脚步必不滑跌。
32 恶人窥探义人，想要杀他。
33 耶和华必不撇下他，在他手中。当审判的时候，也
不定他的罪。
34 你当等候耶和华，遵守他的道，他就必抬举你，使
你承受地土。恶人被剪除的时候，你必看见。
35 我曾见过恶人大有势力，如青翠的月桂树般茂盛。
36 他从那里去，不料，他没有了。我寻找他，却寻不
见了。
37 你当细察那完全人，观看那正直人，因为那人的结
局乃是平安。
38 犯法的人必一同灭绝；恶人的结局必被剪除。
39 但义人的拯救是由于耶和华；他在患难的时候作他
们的保障。
40 耶和华必帮助他们，解救他们。他必搭救他们脱离
恶人，拯救他们，因为他们倚靠他。

第 38 章

1 （大卫的纪念诗。）耶和华啊，求你不要在怒中责备
我，不要在烈怒中惩罚我。
2 你的箭射入我身，你的手压住我。
3 因你的怒气，我的肉无一完全；因我的罪孽，我的骨
头也不安宁。
4 我的罪孽高过我的头，如同重担叫我担当不起。
5 因我的愚昧，我的伤口发臭、腐烂。
6 我很烦乱，非常沮丧，我终日悲哀。
7 我的腰充满了可憎的疾病，我的肉无一完全。
8 我软弱，伤痕累累；我因心里烦躁而吼叫。
9 主啊，我的愿望都在你面前；我的叹息不向你隐瞒。
10 我心跳动，我力衰弱；我眼中的光也没有了。
11 我所爱的，和我的朋友，因为我的患处，都远离我；
我的亲戚也站在远处。
12 那寻索我命的，为我设下网罗；那想要害我的人，
口出恶言，终日思想诡诈。
13 但我如同聋子不听见，又如同哑巴不开口。
14 我这样如同不听见的人，口里也不发出责备的声音。
15 耶和华啊，我仰望你；主我的神啊，你必应允我。
16 因为我曾说：‘你们当听我的话，恐怕他们向我夸耀；
我失脚的时候，他们就向我夸大。’
17 我已准备好停下来，我的悲伤一直在我面前。
18 我要承认我的罪孽；我要为我的罪懊悔。
19 但我的仇敌活泼又强壮；无理恨我的增添多。
20 以恶报善的，与我为敌，因我所追求的，是善。
21 耶和华啊，求你不要离弃我！我的神啊，求你不要
远离我！
22 拯救我的耶和华啊，求你速速帮助我。

第 39 章

1（大卫的诗，交与伶长耶杜顿。）我说：我要谨慎我
所行的，恐怕我以舌头犯罪；有恶人在我面前，我要
用嚼环勒住我的口。
2 我默然不语，不肯听从良善，我的忧愁也因此烦乱。
3 我心里热辣辣的，我默想的时候，火就烧起来。我就
用舌头说：
4 耶和华啊，求你使我知道我的结局，我的寿数如何，
使我知道我的软弱。
5 你使我的年日如手掌那么薄，我的寿数在你面前如同
无有。人人虽享尽福气，也是虚空。细拉。
6 人人行动真是虚幻，他们真是徒然烦扰；他们积蓄财
宝，却不知道将来有谁收取。
7 主啊，现在我还等什么呢？我的希望全在于你。
8 求你救我脱离一切过犯，不要使我受愚昧人的羞辱。
9 我因你作了这事，就默然不语，不开口。
10 求你不要再击打我；我因你手的打击而消亡。
11 你用责备惩治人的罪孽，使他的美容如蛀虫般消灭。
世人真是虚空。（细拉）
12 耶和华啊，求你听我的祷告，留心听我的呼求，不
要因我流泪而静默；因为我在你面前是外人，是寄居
的，像我列祖一样。
13 求你饶恕我，使我能恢复力量，免得我离开此地，
不再存在。

第四十章

1 （大卫的诗，交与伶长。）我耐性等候耶和华；他眷
顾我，听我的呼求。
2 他从祸坑里，从淤泥中，把我拉上来，使我的脚立在
盘石上，使我脚步稳当。
3 他使我口唱新歌，就是赞美我们神的话。许多人必看
见而惧怕，并要倚靠耶和华。
4 凡倚靠耶和华，不顾念骄傲人和偏向谎言的人，这人
便为有福。
5 耶和华我的神啊，你所行的奇事，并你向我们所怀的
意念甚多，不能尽数；若要陈明，其数更是数不胜数。
6 祭物和礼物你不喜悦，你已经开通我的耳朵；燔祭和
赎罪祭你非所需。
7 那时我说，看哪，我来了。我的事在经卷上已经记载
了。
8 我的神啊，我乐意照你的旨意行；你的律法在我心里。
9 我在大会中宣传公义，我没有禁止我的嘴唇。耶和华
啊，你知道。
10 我没有将你的公义藏在心里，我已经陈明你的诚实
和你的救恩；我没有在大会中隐瞒你的慈爱和你的诚
实。
11 耶和华啊，求你不要向我止住你的慈悲，愿你的慈
爱和诚实常常保佑我。

12 因有无数的祸患围困我，我的罪孽追上了我，使我
不能抬头；我的罪孽比我的头发还多，所以我心灰意
冷。
13 耶和华啊，求你开恩搭救我！耶和华啊，求你速速
帮助我！
14 愿那些寻索我命、要灭我命的，一同抱愧蒙羞；愿
那些喜悦我遭灾的，退后蒙羞。
15 愿那些对我说"啊哈，啊哈"的人因羞辱而凄凉。
16 愿一切寻求你的，因你高兴欢喜！愿那些喜爱你救
恩的人常说：当尊耶和华为大！
17 但我是困苦穷乏的，耶和华仍顾念我。你是帮助我
的，搭救我的。我的神啊，求你不要迟延。

第 41 章

1 （大卫的诗，交与伶长。）眷顾贫穷的有福了！他遭
难的日子，耶和华必搭救他。
2 耶和华必保全他，使他存活，他在地上必得福。你也
不至于把他交给仇敌，遂其所愿。
3 他在病榻上，耶和华必扶持他；他在疾病中，耶和华
必为他铺床。
4 我说："耶和华啊，求你怜悯我，医治我的灵魂，因
我得罪了你。"
5 我的仇敌用恶言议论我，说，他何时死，他的名字何
时灭亡呢？
6 他来看我，就说虚谎的话；他心存罪孽，走到外面才
说出来。
7 一切恨我的人都交头接耳地议论我；他们图谋要害我。
8 他们说，恶疾附着在他身上，他既躺卧，就再不能起
来。
9 我知己的朋友，我所倚靠的，吃过我饭的，也用脚踢
我。
10 耶和华啊，求你怜悯我，使我兴起，好报复他们。
11 因我的仇敌不能胜过我，所以我知道你喜爱我。
12 至于我，你因我的纯全而扶持我，使我永远站在你
的面前。
13 耶和华以色列的神是应当称颂的，从亘古直到永远。
阿们！阿们！

第四十二章

1 （可拉后裔的训诫，交与伶长。）神啊，我的心切慕
你，如鹿切慕溪水。
2 我的心渴想神，就是永生神。我何时得朝见神呢？
3 我昼夜以眼泪当饮食；人不住地对我说：你的神在哪
里呢？
4 我记念这些事，心就极其悲痛。因为我曾与众人同去，
与他们同往神的殿，带着欢喜赞美的声音，与守圣日
的众人同去。
5 我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？你要仰
望神，因我还要因他面容的帮助而赞美他。
6 我的神啊，我的心在我里面忧闷；因此我从约旦地，
和黑门山，并米萨山记念你。
7 你的瀑布发声一响，深渊就与深渊响应；你的波浪洪
涛都漫过我身。
8 白昼，耶和华必向我施行慈爱；黑夜，我要歌唱祷告，
向赐我生命的神祷告。
9 我要对神我的磐石说，你为何忘记我？我为何因仇敌
的欺压而忧伤？
10 我的仇敌辱骂我，如同刀刺入我的骨头，他们天天
对我说：你的神在哪里呢？
11 我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当
仰望神。因我还要赞美他。他是我脸上的医治者，也
是我的神。

第四十三章

1 神啊，求你审判我，为我辨屈不虔的国民，救我脱离
诡诈和不义的人。
2 因为你是我力量的神。你为何丢弃我？我为何因仇敌
的欺压而忧伤？
3 求你发出你的亮光和真实，好引导我，带我到你的圣
山，到你的居所。
4 那时我要走到神的祭坛，到我最喜乐的神那里，神我
的神啊，我要用琴赞美你。
5 我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰
望神，因我还要赞美他；他是我脸上的医治者，是我
的神。

第四十四章

1 （训诲诗，交与可拉后裔的伶长。）神啊，我们在前
世，和我们的列祖的日子所行的事，我们亲耳听见了，
我们的列祖也曾告诉我们。
2 你曾用手赶出外邦人，又栽种他们；你曾苦待万民，
又赶出他们。
3 因为他们不是靠自己的刀剑得地为业，也不是靠自己
的膀臂得胜，乃是靠你的右手、你的膀臂，和你脸上
的亮光，因为你喜悦他们。
4 神啊，你是我的王，求你出令使雅各得胜。
5 靠着你，我们必打倒我们的敌人；靠着你的名，我们
必践踏那些起来攻击我们的人。
6 因为，我不会依靠我的弓，我的剑也无法拯救我。
7 但你救了我们脱离敌人，使恨我们的人羞愧。
8 我们终日因神夸耀，永远赞美你的名。（细拉）
9 但你却抛弃了我们，使我们蒙羞，不和我们的军队一
同出去。
10 你使我们在敌人面前退缩；恨我们的人便抢夺我们
的财物。
11 你使我们如同被指定为肉食的羊，又将我们分散在
列国中。
12 你把你的人民卖了却没有任何价值，你并没有因他
们的价值而增加财富。
13 你使我们受邻国羞辱，被四围的人嗤笑、讥笑。
14 你使我们在外邦人中作了笑谈，在万民中叫人摇头。
15 我的羞辱终日在我面前，我脸上的羞愧遮盖了我。
16 因那辱骂毁谤人的声音，因那仇敌和报仇的缘故。
17 这些事临到我们身上，我们却没有忘记你，也没有
违背你的约。

18 我们的心没有退后，我们的脚步也没有偏离你的道路。
19 你虽然在野狗之处将我们压伤，又用死荫遮盖我们。
20 如果我们忘记了我们神的名，或向别的神伸手；
21 神岂不鉴察这事吗？因为他知道心里的隐情。
22 我们为你的缘故终日被杀，人看我们如将宰的羊。
23 主啊，求你兴起，为何睡觉？求你兴起，不要永远丢弃我们。
24 你为何掩面，忘记我们所受的困苦和欺压呢？
25 我们的灵魂已屈服于尘土；我们的腹部紧贴大地。
26 求你兴起帮助我们，凭你的慈爱救赎我们。

第四十五章

1（《训诲诗》：交与可拉后裔的首席音乐家，用索珊尼姆的乐曲，一首爱情之歌。）我心中正在创作一件好事；我讲述我为国王所做的事情；我的舌头是快笔的笔。
2 你比世人更美丽；你的嘴唇上充满恩典；因此，上帝永远赐福给你。
3 大能者啊，愿你将你的刀佩在腰间，带着你的荣耀和威严。
4 愿你因真理、温柔和公义，在你的威严中顺利前行；你的右手必教导你可怕的事情。
5 你的箭锐利，射进王仇敌的心；百姓因此仆倒在你以下。
6 神啊，你的宝座永永远远存在；你的国杖是正直的。
7 你喜爱公义，恨恶罪恶，所以 神，就是你的 神，用喜乐油膏你，胜过膏你的同伴。
8 你一切的衣服都有没药、沉香、肉桂的香气，这些香气来自象牙宫中，使你欢喜。
9 你的尊贵妇女中有君王的女儿；王后佩戴俄斐金饰站在你的右边。
10 女子啊，你要听，要看，要侧耳而听，要忘记你的民，你的父家。
11 王就甚羡慕你的美貌，因为他是你的主，你要敬拜他。
12 泰尔的民哪，必在那里送礼物；民中的富足人也必向你求恩。
13 王女在宫中极其荣华，她的衣服是金线绣的。
14 她要穿着绣花的衣服被带到王那里；她的同伴处女也要被带到你那里。
15 他们必欢喜快乐被引导，进入王宫。
16 你的子孙要接续你的祖先，你要立他们为全地的君王。
17 我必使你的名被万代记念；因此，万民要永永远远称颂你。

第四十六章

1（可拉后裔的歌，交与伶长。）神是我们的避难所，是我们的力量，是我们在患难中随时的帮助。
2 所以，大地虽被挪移，山虽被摇动到海中，我们也不害怕。
3 其中的水必咆哮翻腾，山必因水涨而摇动。（细拉）
4 有一条河，这河的支流使神的城欢喜，就是至高者居所的圣所。
5 神在其中，她必不动摇；神必帮助她，而且是早日帮助她。
6 列国喧嚷，列国震动；他一发声，地就消化。
7 万军之耶和华与我们同在；雅各的神是我们的避难所。（细拉）
8 你们来看耶和华的作为，看他使地怎样荒凉。
9 他止息刀剑，直到地极；他折弓断矛，将战车焚烧在火中。
10 你们要休息，要知道我是神。我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。
11 万军之耶和华与我们同在；雅各的神是我们的避难所。（细拉）

第 47 章

1（可拉后裔的诗，交与伶长。）万民哪，你们都要拍掌，用胜利的声音向神欢呼。
2 因为耶和华至高者是可畏的；他是全地的大君王。
3 他必使万民服在我们以下，使列国服在我们脚下。
4 他必为我们选择产业，就是他所爱的雅各的荣美。（细拉）
5 神上升，有呼喊的声音；耶和华上升，有角声的声音。
6 歌颂神，歌颂；歌颂我们的君王，歌颂。
7 因为神是全地的王；你们要用聪明歌颂。
8 神统治万国；神坐在他圣洁的宝座上。
9 列国的君王，就是亚伯拉罕之神的民，都聚集了。地上的盾牌是属于神的，他被高举了。

第四十八章

1（可拉后裔的诗歌）耶和华本为大，在我们神的城里，在他的圣山上，该受大赞美。
2 锡安山是华美之山，为全地所喜悦，在北方极处，为大君王的城。
3 上帝在她的宫殿中被称为避难所。
4 看哪，诸王聚集，一同经过。
5 他们看见了就惊奇，惊慌失措，急忙走了。
6 他们在那里惊恐，又有疼痛，如同产难的妇人一般。
7 你用东风打破他施的船只。
8 我们在万军之耶和华的城里，就是我们神的城里所看见的，正如我们所听见的。神必永远坚立这城。细拉
9 神啊，我们在你的殿中想起你的慈爱。
10 神啊，愿你受的赞美与你的名相称，直到地极；你的右手满有公义。
11 因你的判断，锡安山应当欢喜，犹大的城邑应当快乐。
12 你们要围绕锡安，环绕她，述说其中的塔楼。
13 你们要细察她的堡垒，观想她的宫殿，以便传给后代。
14 因为这神永远是我们的神；他必作我们的引路人，直到死亡。

第四十九章

1（可拉后裔的诗，交与伶长。）万民哪，你们都当听我的话！世上一切居民哪，都当侧耳而听。
2 无论高低、贫富，都在一起。
3 我的口要说出智慧的话；我的心要沉思聪明。
4 我要侧耳听寓言，我要用琴弹奏我的谜语。
5 在灾祸的日子，罪孽随我的脚跟缠绕我，我为何要惧怕呢？
6 他们倚靠自己的财富，夸耀自己拥有众多的财富；
7 无论何事，他们都不能赎自己的弟兄，也不能替他将赎价交给神。
8（因为他们灵魂的救赎是宝贵的，而且是永远失效的。）
9 使他永远活着，不再见到腐败。
10 他必见智慧人死亡，又见愚昧人和畜类也灭亡，将他们的财富留给别人。
11 他们心里想，他们的房屋必永存，他们的住处必世世代代存留；他们用自己的名字来称呼他们的土地。
12 但人居尊贵地位不能长久，如同死亡的牲畜一样。
13 这是他们的愚昧所行的。他们的言语，他们的后裔却赞同。细拉
14 他们如羊被放在阴间，死亡要吞噬他们；到了早晨，正直人要统治他们；他们的美貌要从他们的住处在阴间消灭。
15 但神必救赎我的灵魂脱离阴间的权势，因为他必收纳我。细拉。
16 有人发财，家室增光，你不要害怕；
17 因为他死的时候，什么也不能带走；他的荣耀也不能随他而去。
18 虽然他活着的时候，他祝福他的灵魂；当你善待自己时，人们就会称赞你。
19 他必回到他祖先那一代，他们永远见不到光明。
20 人 在 尊贵 之 中 而 不 醒悟 ， 就 如 死亡 的 畜类 一 样 。

第五十章

1（亚萨的诗）全能的神，耶和华，已经发言，呼召全地，从日出之地到日落之处。
2 上帝已从完美美丽的锡安发出光芒。
3 我们的神必临到，决不闭口；有烈火在他面前吞灭，有暴风在他四围大行。
4 他呼唤天上和大地，审判他的人民。
5 将我的圣民聚集到我这里来，就是那些用牺牲与我立约的人。
6 诸天必表明他的公义，因为神是审判者。（细拉）
7 我的百姓哪，你们要听，我要说话；以色列啊，我要警戒你。我是神，是你的神。
8 我不因你的祭物和燔祭常在我面前而责备你。
9 我不从你家里取公牛，也不从你圈内取山羊。
10 因为，树林中的百兽是我的，千山上的牲畜也是我的。
11 山中的飞鸟，我都知道；田野的走兽也都属于我。
12 如果我饿了，我不会告诉你，因为世界是我的，其中所充满的都是我的。
13 我会吃公牛的肉吗？我会喝山羊的血吗？
14 你们要以感谢献与神，又要向至高者还你的愿。
15 并要在患难之日求告我，我必搭救你，你也要荣耀我。
16 但神对恶人说：你怎能传说我的律例，怎能用口说出我的约呢？
17 你恨恶教训，将我的言语抛在后头。
18 你见了盗贼，就与他同心，又与行奸淫的人有份。
19 你的口宣说恶言，你的舌编造诡诈之言。
20 你坐着毁谤你的弟兄，谗毁你母亲的儿子。
21 你作了这些事，我竟闭口不言，你想我恰和你一样。其实我要责备你，将这事摆在你眼前。
22 你们忘记神的，应当思想这事，免得我将你们撕碎，无人拯救。
23 凡以感谢献上为祭的，便是荣耀我；凡行为端正的，我必使他得着我的救恩。

第五十一章

1（大卫与拔示巴同房以后，先知拿单来见他，作这诗，交与伶长。） 神啊，求你按你的慈爱怜恤我，按你丰盛的慈悲涂抹我的过犯。
2 求祢彻底洗脱我的罪孽，洁净我的罪。
3 因为我知道我的过犯，我的罪常在我面前。
4 我向你犯罪，唯独得罪了你，在你眼前行了这恶，为要叫你责备的时候显为公义，判断的时候显为清正。
5 看哪，我是在罪孽里生的；我母亲在罪孽里怀了我。
6 你所喜爱的是内里诚实；你在我隐秘处必使我得智慧。
7 求你用牛膝草洁净我，我就干净；求你洗涤我，我就比雪更白。
8 求你使我得听欢喜快乐的声音，使你所压伤的骨头可以踊跃。
9 求你掩面不看我的罪孽，涂抹我一切的罪孽。
10 神啊，求你为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵。
11 不要丢弃我，使我离开你的面；不要从我收回你的圣灵。
12 求你使我仍得救恩之乐，赐你乐意的灵扶持我。
13 我就把你的道指教有过犯的人；罪人必归顺你。
14 神啊，你是拯救我的神，求你救我脱离流血的罪；我的舌头就高声歌唱你的公义。
15 主啊，求你使我的嘴唇张开，我的口便传扬赞美你的话。
16 你本不喜爱祭物，若喜爱，我就献上。燔祭，你也不喜悦。
17 神所要的祭，就是忧伤的灵。神啊，忧伤痛悔的心，你必不轻看。
18 你要照你的美意善待锡安，建造耶路撒冷的城墙。
19 那时，你必喜悦公义的祭和燔祭并全牲的燔祭；人必把公牛献在你的坛上。

第五十二章

1（这是大卫的诗，交与伶长。以东人多益来告诉扫罗说，大卫到了亚希米勒家里。）勇士啊，你为何以作恶自夸呢？神的慈爱是常存的。
2 你的舌头图谋恶事，如快利的剃刀，行诡诈的事。
3 你爱恶过于爱善，你爱说谎，不爱说公义。（细拉）
4 你这诡诈的舌头哪，你喜爱一切毁灭人的言语。
5 神也必永远毁灭你，他必将你带走，将你从你的住处抽出，将你从活人之地拔出。（细拉）
6 义人看见就惧怕，并要笑他。
7 看哪，这就是那不以神为他的力量，却倚赖他丰裕的财物，在他的邪恶上坚强自己的人。
8 至于我，我如同神殿中的青翠橄榄树，我永永远远倚靠神的慈爱。
9 我要永远称谢你，因为你已行了这事；我要等候你的名，因为这名在你的圣者面前显得美好。

第五十三章

1（大卫的训诲诗，交与伶长，用玛哈拉特作。）愚顽人心里说："没有神。"他们本是坏人，行了可憎的罪孽，并没有行善的人。
2 神从天上垂看世人，要看有明白的没有，有寻求神的没有。
3 他们各人都退后，一同变为污秽，并没有行善的，连一个也没有。
4 作孽的人没有知识吗？他们吞吃我的百姓，如同吃饭一样。他们并不求告神。
5 他们大大恐惧，毫无恐惧可言；因为 神把那安营攻击你之人的骨头散开了；你使他们蒙羞，因为 神藐视了他们。
6 但愿以色列的救恩从锡安而出。神使他被掳的百姓归回的时候，雅各要欢喜，以色列要快乐。

第五十四章

1（大卫的训诫诗，交与伶长。西弗人来问扫罗说："大卫不是在我们这里藏着吗？"）神啊，求你以你的名拯救我，凭你的能力为我伸冤。
2 神啊，求你听我的祷告，留心听我口中的言语。
3 因为外人起来攻击我，欺压我的，寻索我的命。他们没有将神摆在他们面前。（细拉）
4 看哪，神是帮助我的；耶和华与那扶持我命的人同在。
5 他必以恶报我的敌人，凭你的真理剪除他们。
6 我要甘心将祭物献给你；耶和华啊，我要称赞你的名，这名本为美好。
7 因为他救我脱离一切患难；我亲眼看见他向我的敌人施行报应。

第五十五章

1（大卫的训诫诗，交与伶长。） 神啊，求你留心听我的祷告，不要隐藏不听我的恳求。
2 求你留心听我，应允我；我发怨言，就悲哀，并且呼喊。
3 都因仇敌的声音，并恶人的欺压。因为他们将罪孽加在我身上，发怒气逼迫我。
4 我心在我里面甚是疼痛；死亡的惊恐临到我身。
5 恐惧战兢临到我，惊恐将我淹没。
6 我说：但愿我有翅膀像鸽子，这样我就可以飞去，得到安息。
7 看哪，我就要远流长流，住在旷野。（细拉）
8 我要赶紧逃离风暴和暴风雨。
9 耶和华啊，求你毁灭他们，变乱他们的舌头，因我在城中看见过暴力和纷争。
10 他们昼夜在城墙上绕行，在城中也有灾祸与惨痛。
11 其中有邪恶；欺骗和诡诈不离开她的街道。
12 原来，若不是仇敌辱骂我，我还可以忍受；若不是恨我的人向我狂妄，我就可以躲避他。
13 但你却是与我同等的人，是我的向导，是我的熟人。
14 我们彼此商议，并结伴走向神的殿。
15 愿死亡抓住他们，愿他们迅速坠落阴间，因为邪恶存在于他们的住处和他们之中。
16 至于我，我要求告神，耶和华必拯救我。
17 我要晚上、早晨、晌午哀声悲叹，他也必听我的声音。
18 他救我的灵魂平安地脱离了攻击我的战争，因为与我作战的敌人很多。
19 神必听见，就降祸与他们，就是那从古常存的。细拉。因他们没有改变，所以不敬畏神。
20 他伸手攻击与他和睦的人，背弃他的约。
21 他的口中的言语比奶油更滑，他的心却怀着争战；他的话比油更柔和，其实是拔出来的刀。
22 你要把你的重担卸给耶和华，他必抚养你；他永不让义人动摇。
23 神啊，你必使他们下入灭亡的坑。流人血、行诡诈的人必活不到半生。但我要倚靠你。

第五十六章

1（大卫在迦特被非利士人拿住的时候，用约拿单利哥金作的《米希坦》，交与伶长。）神啊，求你怜悯我！因为人要将我吞灭；人天天与我争战，压制我。
2 至高者啊，我的仇敌终日要吞噬我，因为攻击我的有很多。
3 我惧怕的时候要倚靠你。
4 我要赞美神的话，我要信靠神，不惧怕肉体能对我做什么。
5 他们终日扭曲我的言语，他们一切的心思都是要害我。
6 他们聚集，隐藏，窥探我的脚步，等候我的命。
7 神啊，愿他们因罪孽逃脱吗？愿你发怒，将万民打倒。
8 你记念我的过往，将我的眼泪装在你的皮袋里，这不都记在你的册子上吗？
9 我呼求你的时候，我的仇敌就要退后。我知道这一点，因为 神帮助我。
10 我要倚靠神赞美他的话；我要倚靠耶和华赞美他的话。
11 我倚靠神，必不怕人能把我怎么样。

12 神啊，你所许的愿在我身上，我要称谢你。
13 因为你救了我的命脱离死亡。你岂不救我的脚不跌
倒，使我在生命的光中行在神面前吗？

第五十七章

1 （这是大卫躲避扫罗，在洞中作的，交与伶长亚他
施。）神啊，求你怜悯我，怜悯我！因为我的心依靠
你。我要在你翅膀的荫下投靠，等到这些灾祸过去。
2 我要向至高的神呼求，向为我成全一切事的神呼求。
3 他从天上必施恩救我脱离那吞我之人的羞辱。（细拉）
神必发出他的慈爱和诚实。
4 我的心在狮子中间，我躺在被火点燃的人中间，就是
世人中间，他们的牙齿是枪和箭，他们的舌头是快刀。
5 神啊，愿你被高举过于诸天；愿你的荣耀高过全地。
6 他们为我的脚设下网罗，使我的心沉沦。他们在我面
前挖了坑，自己竟掉在其中。（细拉）
7 神啊，我心坚定，我心坚定；我要唱诗歌颂。
8 我的荣耀啊，求你兴起；琴瑟啊，求你兴起；我自己
要清早兴起。
9 主啊，我要在万民中称谢你，要在列邦中歌颂你。
10 因为你的慈爱高及诸天，你的诚实达到穹苍。
11 神啊，愿你被高举过于诸天；愿你的荣耀高过全地。

第五十八章

1 （大卫的米希坦，交与伶长。）会众哪，你们所说的
真是公义吗？世人哪，你们判断真是正直吗？
2 你们心里作恶，在地上称量你们手所行的强暴。
3 恶人一出母胎，便与神疏远；一出母胎，便走入歧途，
说谎话。
4 他们的毒气好像蛇的毒气，他们好像聋子、塞住耳朵
的虺蛇。
5 它不听从迷惑人的声音，无论迷惑人的方式多么巧妙。
6 神啊，求你打碎他们口中的牙齿；耶和华啊，求你敲
碎少壮狮子的大牙齿。
7 愿他们消化如奔流的水；当他拉弓射箭时，愿他们像
被砍碎一样。
8 愿他们各人如蜗牛消化而死，愿他们各人如未到产期
而产，不得见天日。
9 你们的锅还没有碰到荆棘，他就要用旋风般的方式把
它们吹走，既活着，又在他的愤怒中。
10 义人见报应就欢喜，在恶人的血中洗脚。
11 所以人必说：义人诚然有善报；在地上真有审判的
神。

第五十九章

1 （扫罗打发人来看守宫殿，要杀他，交与伶长亚他
施。）我的神啊，求你救我脱离敌人，保护我脱离那
些起来攻击我的人。
2 求你救我脱离作孽的人，救我脱离流人血的人。
3 看哪，他们埋伏要害我的命；有势力的人聚集攻击我；
耶和华啊，这并不是因为我的过犯，也不是因为我的
罪孽。
4 他们奔跑预备，却不是我的过错；求祢兴起帮助我，
观看。
5 耶和华万军之神、以色列的神啊，求你兴起，刑罚万
国，不要怜悯一切行恶的人。（细拉）
6 他们晚上转回，叫声如狗，绕城绕行。
7 看哪，他们口中喷吐恶言，嘴里有刀。他们说，谁听
见呢？
8 耶和华啊，你却要笑他们，你必嗤笑万国。
9 我要因他的力量等候你，因为神是我的防御者。
10 怜悯我的神必拦阻我；神必让我看见我的仇敌遭报。
11 不要杀害他们，免得我的人民忘记；求你用你的威
力驱散他们；求你打倒他们，主啊，我们的盾牌。
12 愿他们因口中所犯的罪，和嘴唇上的言语，并咒骂
和谎言，被捉拿。
13 求你发怒吞灭他们，使他们灭亡，使他们不复存在。
使他们知道神在雅各中掌权，直到地极。细拉
14 到了晚上，任凭他们转回，叫他们叫喊如狗，绕城
绕行。
15 让他们四处游荡寻找食物，如果吃不饱，就会怨恨。
16 但我要歌颂你的大能，早晨我要歌颂你的慈爱，因
为你是我遭难之日的防御者和避难所。
17 我的力量啊，我要向你歌唱；因为神是我的防御者，
是我的慈爱之神。

第六十章

1 （大卫用书珊杜特的诗歌，交与伶长，使他教训人。
那时约押与亚兰拿林和亚兰琐巴争战。约押回来，在
盐谷击杀了以东人一万二千人。）神啊，你丢弃了我
们，使我们分散，你使我们不喜悦，求你再眷顾我们。
2 你使地战抖，使地崩裂；地震动，求你医治破口。
3 你使你的百姓遭遇艰辛，你使我们喝惊恐之酒。
4 你赐给敬畏你的人一面旌旗，使人因真理扬起。（细
拉）
5 使你所爱的人得救。求你用你的右手拯救，应允我。
6 神指着他的圣洁说：我要欢喜，我要分开示剑，丈量
疏割谷。
7 基列是我的，玛拿西是我的，以法莲是我的保障，犹
大是我的立法者。
8 摩押是我的洗濯盆；我要将我的鞋扔在以东身上；非
利士啊，你要因我欢欣鼓舞。
9 谁能领我进坚固城？谁能领我往以东去？
10 神啊，你不是丢弃了我们吗？神啊，你不是没有和
我们的军队一同出去吗？
11 求你帮助我们脱离患难，因为人的帮助是徒然的。
12 我们靠着神必勇敢行事，因为他必践踏我们的敌人。

第六十一章

1（大卫的诗，交与伶长。） 神啊，求你听我的呼吁，
留心我的祷告。
2 当我心里发狂的时候，我要从地极求告你，领我到那
比我更高的磐石上。
3 因为你作过我的避难所，作过我抵挡敌人的坚固台。

4 我要永远住在你的帐幕里，我要投靠在你翅膀的隐密处。（细拉）
5 神啊，你听了我的愿，将敬畏你名的人所得的产业赐给我。
6 你必使王的寿命长久，使他的年岁延绵数代。
7 他要永远坐在神面前；求你预备慈爱和诚实，使他得保佑。
8 这样，我要永远歌颂你的名，好每天履行我的誓言。

第六十二章

1（大卫的诗，交与伶长耶杜顿。）我的心专等候神；我的救恩是从他而来。
2 唯有他是我的岩石，我的拯救；他是我的防御，我必不至于太动摇。
3 你们要图谋害人，要到几时呢？你们都要被杀，好像弯曲的墙，摇动的篱笆。
4 他们各人商议，要将他从尊贵的地位上推下来；他们喜爱撒谎；他们口里祝福，心里却咒骂。细拉。
5 我的心哪，你当等候神，因为我的盼望是从他而来。
6 唯有他是我的岩石，我的拯救；他是我的防御，我必不至动摇。
7 我的拯救，我的荣耀，都在乎神；我的力量磐石，我的避难所，都在乎神。
8 你们众民，你们要时时倚靠他，在他面前倾心吐意。神是我们的避难所。（细拉）
9 实在，低微的人是虚空，高微的人是虚谎。放在天平上看，他们总比虚空还轻。
10 不要倚靠欺压，不要因抢夺而自欺；若财物加增，不要放在心上。
11 神说过一次，我听过两次，那能力是属于神的。
12 主啊，慈悲也是属于你的，因为你按照各人所行的报应他。

第六十三章

1（大卫在犹大旷野的时候所作的诗。）神啊，你是我的神，我要切切地寻求你；在干旱疲乏无水之地，我渴想你，我的心切慕你。
2 我在圣所中曾如此瞻仰你，为要见你的能力和你的荣耀。
3 因你的慈爱比生命更好，我的嘴唇要颂赞你。
4 我活着的时候要这样称颂你，我要奉你的名举起我的手。
5 我的心必饱足，如同饱足骨髓肥油；我的口必以欢乐的嘴唇赞美你。
6 我在床上记念你，在夜更的时候思想你。
7 因为你帮助了我，所以我在你翅膀的荫下欢喜。
8 我的心紧紧跟随你；你的右手扶持我。
9 但那些寻求毁灭我灵魂的人，必进入地底深处。
10 他们必倒在刀下，成为狐狸的食物。
11 但王必因神欢喜。凡指着他起誓的，必要夸口。说谎之人的口必被塞住。

第六十四章

1（大卫的诗，交与伶长。）神啊，我祈祷的时候，求你垂听我的声音，保全我的性命，不因仇敌的惊吓。
2 求你保护我，免受恶人的阴谋和作孽之人的叛乱；
3 他们磨舌如剑，苦毒言语如弓如箭。
4 他们在隐秘处射完全人，忽然射他，并不惧怕。
5 他们彼此商议，行恶事，暗设网罗，说，谁能看见呢？
6 他们图谋罪孽，他们仔细地搜寻；他们各人的意念和内心都是深沉的。
7 但神要用箭射他们；他们要突然受伤。
8 这样，他们必使自己的舌头跌倒；凡看见他们的人都必逃跑。
9 凡人都要敬畏，并且要传扬神的作为；因为他们要明智地思考他的所作所为。
10 义人必因耶和华欢喜，并要倚靠他；凡心里正直的人，都要夸耀。

第六十五章

1（大卫的诗歌，交与伶长。）神啊，锡安的人等候赞美你；所许的愿也要向你偿还。
2 听祷告的主啊，凡有血气的，都要来就你。
3 罪孽胜了我；至于我们的过犯，你必赦免。
4 你所拣选、使他亲近你、住在你院宇里的人是有福的。我们要因你居所和你圣殿的美福知足了。
5 拯救我们的神啊，你必以威严和公义应允我们。你是地极和海上远方人所信赖的。
6 他既以大能束腰，就用力量安定诸山。
7 使海洋的响声和波浪的响声，以及万民的喧哗都平静了。
8 住在地极的人因你的神迹也惧怕；你使清晨和黄昏之处的人都欢喜。
9 你眷顾大地，浇灌它；你用神的河大大地滋润大地，这河满了水；你为大地预备了五谷，
10 你浇灌地的犁沟，平整地的犁沟，降下甘霖，使地柔软，地上生长的，你赐福与它。
11 你以你的恩惠为年岁加冕，你的路径滴下脂油。
12 它们滴在旷野的草场上；小山在其周围欢呼。
13 草场上满了羊群，山谷里也长满了五谷；他们欢呼雀跃，他们也歌唱。

第六十六章

1（交与伶长，一首诗歌或诗篇。）全地啊，你们都要向神欢呼！
2 要歌颂他的名，使他的赞美大受颂赞。
3 你对神说，你所行的何其可怕！因你权能的强大，你的敌人必臣服于你。
4 全地都要敬拜你，向你歌唱，歌颂你的名。（细拉）
5 来看神的作为：他向世人所行的，何其可怕。
6 他使海变成干地，人们步行穿过洪水；我们在那里因他欢喜。

7 他永远用权能统治世界，他的眼睛注视着列国，不要让叛逆的人自高自大。（细拉）
8 万民哪，你们要称颂我们的神，使人听赞美他的声音。
9 他保全我们的性命，不叫我们的脚摇动。
10 神啊，你曾试验我们；你熬炼我们，如熬炼银子一样。
11 你使我们进入网罗，将重担放在我们的身上。
12 你使人骑在我们的头上，我们经过火中和水里，但你却领我们到丰富之地。
13 我要带着燔祭进你的殿，向你还我的愿，
14 这是我在急难的时候嘴唇所发的，我口中所讲的。
15 我要把肥畜作燔祭，将公羊的香祭献给你，又把公牛和山羊献给你。（细拉）
16 敬畏神的人哪，你们都来听，我要述说他为我灵魂所行的事。
17 我用口求告他，我的舌头也称颂他。
18 我若心里注重罪孽，主必不听我；
19 但神实在听见了我的祷告，他侧耳听了我的祷告的声音。
20 应当称颂的神！他没有拒绝我的祷告，也没有将他的慈爱从我身上移开。

第六十七章

1（献给伶长，用尼基诺特琴弹奏，一首诗篇或歌曲。）愿神怜悯我们，赐福给我们；使他的脸光照我们；细拉。
2 好使世界得知你的道路，万国得知你的救恩。
3 神啊，愿列国都称赞你；愿万民都称赞你。
4 愿万国都欢喜欢唱，因为你必按公义审判万民，并治理地上的万国。（细拉）
5 神啊，愿列国都称赞你；愿万民都称赞你。
6 那时，大地必生出土产；神，就是我们的神，必赐福给我们。
7 神必赐福给我们；地上所有的人都要敬畏他。

第六十八章

1 （大卫的诗歌，交与伶长。）愿神兴起，愿他的仇敌四散；愿那恨他的人从他面前逃跑。
2 他们被驱逐，如烟被风吹散；恶人见神面前而消灭，如蜡被火熔化。
3 但义人应当欢喜，应当在神面前快乐，应当极其快乐。
4 你们要向神歌唱，歌颂他的名，称颂那位驾驭诸天的，他的名是耶和华，你们要在他面前欢喜。
5 神在他的圣所作孤儿的父，作寡妇的审判者。
6 神叫孤独的人有家，被锁链捆绑的人，他领出来；惟独悖逆的人住在干旱之地。
7 神啊，你在你百姓前头出去，你在旷野行走。（细拉）
8 地见神的面震动，天也滴水，西奈山见以色列神的面也震动。
9 神啊，当你的产业疲乏的时候，你赐下丰沛的雨水，使它坚固。
10 你的会众住在其中；神啊，你为贫穷人预备了你的恩惠。
11 主发了命令，传扬这命令的人就很多。
12 统领军队的君王逃跑了；在家等候的妇女分得了所夺的财物。
13 你们虽然躺在锅中间，却必像鸽子的翅膀镀上银子，翎毛镀上黄金。
14 当全能者将列王赶散在海中的时候，海就洁白如雪，像鲑鱼一样。
15 神的山像巴珊山，巴珊山的高大。
16 多山的山哪，你们为何跳跃呢？这是神所愿住的山。耶和华必永远住在这山上。
17 神的车辇有二万，有千万。耶和华在他们中间，像在西奈山的圣地一样。
18 你已经升上高天，掳掠仇敌。你在人间，就是在悖逆的人间，受了供献，叫耶和华神可以与他们同住。
19 耶和华是应当称颂的，他天天将福分加给我们，他是拯救我们的神。（细拉）
20 我们的神是拯救我们的神。我们能脱离死亡是在乎主耶和华。
21 但神要击碎他仇敌的头，和那些常犯罪之人的头皮。
22 耶和华说，我要领我民从巴珊回来，从深海中领回我民。
23 愿你的脚浸在敌人的血中，愿你狗的舌头浸在敌人的血中。
24 神啊，人已经看见你行走；我的神，我的王，行走在圣所中。
25 歌唱的在前行，弹琴的在后跟随着，其中还有击鼓的童女。
26 你们要在会众中称颂神，就是从以色列源头称颂耶和华。
27 那里有小便雅悯和他们的统治者、犹大的首领和他们的议会、西布伦的首领和拿弗他利的首领。
28 你的上帝已经命令你的力量；上帝啊，求你加强你为我们所做的一切。
29 因耶路撒冷你的殿，列王必送礼物给你。
30 求你斥责那大队持枪的兵，和那大群公牛，并民中的牛犊，直到他们各人带着银币投降，将喜爱争战的民驱散。
31 王子们将从埃及出来；古实人很快就要向上帝伸开双手。
32 地上的列国啊，你们要向神歌唱，歌颂耶和华！细拉
33 称颂那驾行在自古以来天上的，看哪，他发出他的声音，是大能的声音。
34 你们要将力量归给神。他的威严在以色列之上，他的能力在穹苍之中。
35 神啊，你从圣所显为可畏。你是以色列的神，将能力和权柄赐给他的百姓。神是应当称颂的。

第六十九章

1 （大卫的诗，交与伶长。） 神啊，求你拯救我，因为水已入我的灵魂。
2 我陷在深淤泥中，没有立足之地；我到了深水里，大水漫过我身。
3 我呼求甚感困倦，喉咙发干，我等候神，眼睛失明。

4 无故恨我的，比我的头发还多；无理与我为敌，要灭绝我的，甚为强大；所未夺去的，我必偿还。
5 神啊，你知道我的愚昧，我的罪孽不能向你隐藏。
6 主万军之耶和华啊，求你叫那等候你的，不要因我的缘故蒙羞；以色列的神啊，求你叫那寻求你的，不要因我的缘故蒙羞。
7 因我为你的缘故忍受了辱骂；羞愧遮住了我的脸。
8 我的弟兄看我为外人，我的同胞看我为外邦人。
9 因我为你的殿心里焦急，如同火烧；辱骂你人的辱骂都落在我身上。
10 我哭泣，并以禁食惩治我的灵魂，这是我的耻辱。
11 我又拿麻布当衣服，使他们以我为笑柄。
12 坐在城门口的人议论我；酒徒以我为歌曲。
13 耶和华啊，至于我，我在悦纳的时候向你祈祷。 神啊，求你按你丰盛的慈爱应允我，凭你诚实的救恩应允我。
14 求你救我脱离淤泥，不让我沉下去；求你救我脱离那些恨我的人，并救我脱离深水。
15 求你不要让洪水漫过我，不要让深渊吞没我，不要让深渊合口吞下我。
16 耶和华啊，求你应允我，因为你的慈爱本为美好；求你按你丰盛的慈悲转向我。
17 求你不要掩面不顾你的仆人，因为我在急难之中，求你快快应允我。
18 求你临近我的灵魂，救赎我，拯救我脱离我的敌人。
19 你知道我所受的辱骂、羞辱和耻辱；我的对手都在你面前。
20 辱骂伤破了我的心，我又极其忧伤。我指望有个人来怜悯，却没有一个；我指望有个人来安慰，却寻不见一个。
21 他们拿苦胆给我当食物；我渴了，他们拿醋给我喝。
22 愿他们的餐桌在他们面前变为网罗，愿那本该为他们谋福利的，变为圈套。
23 愿他们的眼睛昏暗，不得看见；愿他们的腰时常战抖。
24 将你的愤怒倾倒在他们身上，让你的怒火抓住他们。
25 愿他们的住处变为荒凉；愿他们的帐篷无人居住。
26 因为，你所击打的，他们就逼迫；你所击伤的，他们谈论他的忧愁。
27 愿你在他们的罪孽上加罪孽，不容他们进入你的义中。
28 愿他们从生命册上被涂抹，不得记录在义人之中。
29 但我是困苦忧伤；神啊，愿你的救恩将我升到高处。
30 我要以诗歌颂神的名，以感谢称他为大。
31 这便叫耶和华喜悦，胜过献有角有蹄的公牛。
32 谦卑的人看见了，就欢喜；寻求神的人，你们的心必存活。
33 因为，耶和华听见穷人的哀声，并不藐视被囚的人。
34 愿天地、海洋和其中一切移动的动物都赞美他。
35 因为神必拯救锡安，必重建犹大的城邑，使他们在那里居住，得为业。
36 他仆人的后裔要承受这地；爱他名的人要在这里居住。

第七十章

1（大卫的纪念诗，交与伶长。） 神啊，求你速速搭救我！耶和华啊，求你速速帮助我！
2 愿那些寻索我命的人抱愧蒙羞！愿那些喜悦我受伤害的人退后蒙羞！
3 愿那些说“啊哈，啊哈”的人，因羞辱而退后。
4 愿一切寻求你的，因你高兴欢喜；愿一切喜爱你救恩的，常说：当尊神为大。
5 但我是困苦穷乏的。神啊，求你速速眷顾我。你是帮助我的，搭救我的。耶和华啊，求你不要迟延。

第七十一章

1 耶和华啊，我投靠你，求你让我永不蒙羞。
2 求你凭你的公义搭救我，使我逃脱；求你侧耳听我，拯救我。
3 求你作我常住的坚固居所；你已经命定拯救我，因为你是我的岩石，我的堡垒。
4 我的神啊，求你救我脱离恶人的手，脱离不义和残暴之人的手。
5 主耶和华啊，你是我的盼望；我从年幼就倚靠你。
6 我自从出母胎，便蒙你扶持；你使我出母腹；我要常常赞美你。
7 许多人以我为怪，但你是我坚固的避难所。
8 愿我的口终日充满赞美你的话语，和你的荣耀。
9 我年老的时候，求祢不要丢弃我；我力量衰弱的时候，求祢不要离弃我。
10 因为我的仇敌议论我，那些窥探我命的人彼此商议，
11 说：神已经离弃了他；追赶他，捉拿他，因为无人搭救他。
12 神啊，求你不要远离我！我的神啊，求你速速帮助我！
13 愿那些与我性命为敌的人蒙羞受辱，愿那些谋害我的人蒙受羞辱。
14 我却要常常盼望，并要越发赞美你。
15 我的口要终日传扬你的公义和你的救恩，因我不计其数。
16 我要靠着主耶和华的能力而行，单要提说你的公义。
17 神啊，从我年幼你就教导我，直到现在我才述说你奇妙的作为。
18 神啊，我到年老发白的时候，求你不要离弃我，等我将你的能力显明给下代的人，将你的大能显明给后世的一切。
19 神啊，你的公义极高，你行过大事。神啊，谁能像你？
20 你使我经历了又大又痛苦的苦难，但你仍将我救活，将我从地的深处救上来。
21 你必使我加增尊大，又必在各方面安慰我。
22 我的神啊，我要鼓瑟称谢你，称谢你的诚实；以色列的圣者啊，我要弹琴歌颂你。
23 当我向你歌唱时，我的嘴唇必大大欢乐；我的灵魂，就是你所救赎的，也必大大欢乐。
24 我的舌头也要终日讲论你的公义，因为那些想要伤害我的人已经蒙羞受辱。

第七十二章

1（所罗门的诗。） 神啊，求你赐给王判断的权柄，将公义赐给王的儿子。
2 他要按公义审判你的百姓，按公平审判你的穷人。
3 大山必因公义给百姓带来平安，小山也必因公义给百姓带来平安。
4 他要审判百姓中的穷人，拯救贫穷人的儿女，打碎欺压者。
5 只要日月常存，他们就要敬畏你，世世代代都要敬畏你。
6 他要降下，如雨滋润割下的草，如阵雨滋润大地。
7 在他的日子，义人要兴旺；只要月亮常存，必有丰盛的和平。
8 他还要统管从海到海的一切，并从江河一直到地极。
9 住在旷野的人要在他面前下拜；他的仇敌要舔尘土。
10 他施和海岛的王要进贡；示巴和西巴的王要献礼物。
11 列王都要跪拜他；万国都要侍奉他。
12 因为，穷乏人呼求的时候，他要搭救；无人帮助的困苦人，他也要搭救。
13 他要怜悯困苦和贫穷的人，拯救贫穷人的灵魂。
14 他要救赎他们的灵魂脱离欺骗和暴力；他们的血在他眼中是宝贵的。
15 他必存活，人必将示巴金子赐给他。人必常常为他祈祷，日日称赞他。
16 山顶上必有五谷丰登，其果实必如黎巴嫩的树木摇曳，城中的居民必发旺如地上的草。
17 他的名要永远存留，他的名要如日之久流传。人们要因他蒙福，万国要称他有福。
18 主神，以色列的神，是应当称颂的，因他独行奇妙的事。
19 愿他荣耀的名永远受称颂！愿他的荣耀充满全地！阿们！阿们！
20 耶西的儿子大卫的祈祷完毕了。

第七十三章

1（亚萨的诗）神实在善待以色列，就是那些心里清洁的人。
2 至于我，我的脚几乎失闪；我的脚步几乎滑跌。
3 我见恶人平安，就嫉妒愚昧人。
4 他们死的时候没有捆绑，他们的力量却是坚固的。
5 他们不像别人一样遭灾，也不像别人一样遭灾。
6 因此，骄傲如链子缠绕他们；强暴如衣服遮盖他们。
7 他们的眼睛因肥胖而凸出；他们所拥有的超过心里所想的。
8 他们心术不正，口出恶言，说欺压人的坏话，口出狂言。
9 他们的口亵渎上天，他们的舌毁谤全地。
10 因此他的人民回到这里：一杯满满的水被拧干给他们。
11 他们说："神怎能知道呢？至高者有知识吗？"
12 看哪，这些都是不敬虔的人，他们在世上兴旺，财富不断增加。
13 我实在徒然洁净我心，徒然洗手表明无辜。
14 因为我终日受灾，每日早晨受惩罚。
15 我若说，我这样说话，就必得罪你的子孙了。
16 我思索要明白这事，就觉得难受。
17 及至我进了神的圣所，我才明白他们的结局。
18 你实在把他们安放在滑地，使他们掉在沉沦之中。
19 他们转眼之间，就被毁灭了！他们被惊恐吞噬了。
20 人睡醒了，怎能看梦；主啊，你睡醒了，也必照样轻看他们的形象。
21 因此，我的心悲伤不已，我的肺腑被刺。
22 我真是愚昧无知，在你面前如同牲畜一样。
23 然而，我常与你同在；你也搀扶我的右手。
24 求你以你的训言引导我，以后必接我到荣耀里。
25 除你以外，在天上我有谁呢？除你以外，在地上我也没有所喜爱的。
26 我的肉体和我的心肠衰残，但神是我心里的力量，又是我的福分，直到永远。
27 看哪，远离你的人必灭亡；凡离开你的淫乱之人，你都灭绝了。
28 但我亲近神是与我有益；我倚靠主耶和华，好叫我述说你一切所作所为。

第七十四章

1（亚萨的训诫书）神啊，你为何永远丢弃我们？你的怒气为何向你草场的羊发出烟气？
2 求你记念你从古所买来的会众，和你所赎的产业之杖，以及你所住的锡安山。
3 你要举足观看永远荒凉之地，以及仇敌在圣所中所行的一切恶事。
4 你的仇敌在你的会众中吼叫；他们竖立大旗为记号。
5 一个人举起斧子砍伐茂密的树木，就出名了。
6 但现在他们立刻用斧头和锤子把上面的雕刻作品拆毁了。
7 他们把火丢在你的圣所，将你名的居所毁坏，推倒于地。
8 他们心里说，我们要一同剿灭他们，因为他们把国中神的会堂都烧毁了。
9 我们不见了我们的神迹，再没有先知，我们中间也没有人知道这要等到几时。
10 神啊，敌人辱骂你要到几时呢？仇敌要永远亵渎你的名吗？
11 你为何缩回你的手，就是你的右手呢？要从你怀里抽出来。
12 因为神自古以来就是我的王，在地上施行拯救。
13 你用你的能力将海分开，将水中大鱼的头打碎。
14 你把鳄鱼的头打碎，把它给旷野的居民当作食物。
15 你分裂了泉源和洪水，你使大江干涸了。
16 昼夜属于你，黑夜也属于你；光亮和日头都是你所预备的。
17 你立定了地上一切的界限，你定了夏天和冬天。
18 耶和华啊，求你记念仇敌辱骂你，愚顽百姓亵渎你的名。
19 不要将你的斑鸠的性命交给恶人的群众；不要永远忘记你的穷人的集会。
20 要谨守约，因为地上的黑暗之处满了残暴的住处。

21 求你不要让受欺压的人蒙羞归去；愿困苦和贫穷的人赞美你的名。
22 神啊，求你起来，为自己辩护，记念愚昧人怎样终日羞辱你。
23 不要忘记你敌人的声音；那起来攻击你之人的喧哗必时常加增。

第七十五章

1 （交与伶长阿勒塔施，亚萨的诗篇或歌曲。）神啊，我们感谢你，我们感谢你：因你的名与你奇妙的作为相近，要传扬。
2 当我接收会众的时候，我会公正地审判。
3 地和其上的居民都消化了，我立起地的柱子。（细拉）
4 我对愚昧人说：不要行愚昧事；对恶人说：不要举起角。
5 不要高举你的角；不要硬着颈项说话。
6 因为高举非从东而来，非从西而来，亦非从南而来。
7 唯有神施行审判，他使这人降卑，又使那人升高。
8 耶和华的手中有杯，其中的酒呈红色，盛满了搀杂的酒，他从杯中倒出酒来；至于其中的渣滓，地上所有的恶人都要榨出来喝掉。
9 但我要永远宣告；我要歌颂雅各的神。
10 我要砍断一切恶人的角，却要砍断义人的角。

第七十六章

1 （亚萨的诗歌，交与伶长。） 神在犹大为人所知，在以色列为人所知。
2 在撒冷有他的帐幕，在锡安有他的居所。
3 他在那里折断弓箭，并盾牌和刀剑，与敌人作战。细拉。
4 你比猎物的山更加荣耀和卓越。
5 勇敢的人被抢夺，他们睡了觉；勇士都无一能伸手。
6 雅各的神啊，你的斥责一发，战车和马匹就沉睡了。
7 你是可畏的。你发怒的时候，谁能在你面前站立得住呢？
8 你使审判的声音从天上发出，地就惧怕，安静无声。
9 当神兴起审判，拯救世上一切谦卑的人的时候。（细拉）
10 人的愤怒必定要称赞你；人的余怒，你必抑制。
11 你们要许愿，向耶和华你们的神还愿；他四围的人都要拿供物奉给那当敬畏他的人。
12 他要挫败君王的气焰，使世上的君王惊恐不已。

第七十七章

1 亚萨的诗，交与伶长耶杜顿。我用我的声音求告神，我用我的声音求告神，他就应允我。
2 我遭难的日子，我寻求耶和华；我的疼痛夜间蔓延，不住；我的心里不肯受安慰。
3 我一想到神，就心里烦乱；我一哀叹，我的灵就发昏。（细拉）
4 你使我的眼睛睁不开；我心烦意乱，说不出话来。
5 我思念古时之日，上古之年。
6 我想起我夜间的歌曲，我心里思想，我的灵也仔细寻求。
7 难道耶和华永远丢弃我们？难道他不再恩待我们？
8 他的慈爱永远消失了吗？他的诺言永远落空了吗？
9 难道神忘记施恩吗？难道他发怒，止住他的慈悲吗？（细拉）
10 我说：这是我的痛苦，但我要记念至高者右手施行拯救的岁月。
11 我要记念耶和华所行的，我要记念你古时的奇事。
12 我要默想你一切所作的，谈论你的所作所为。
13 神啊，你的作为乃是圣洁的。有何神大如我们的神呢？
14 你是行奇事的神；你曾在万民中彰显你的能力。
15 你用你的膀臂救赎了你的百姓，就是雅各和约瑟的子孙。细拉。
16 神啊，诸水见你，皆惊恐，深渊也震动。
17 云中倒出水来，天空发出响声，你的箭也射出去。
18 你的雷声在天上，闪电照亮世界，大地战抖震动。
19 你的道在海中，你的路在大水中，你的足迹无人知晓。
20 你藉摩西和亚伦的手，引导你的百姓，好像羊群一般。

第七十八章

1 （亚萨的训诫书）我的民哪，你们要听我的训诫，侧耳听我口中的言语。
2 我要开口说比喻，我要说出古时的谜语，
3 这些是我们所听见、所知道的，也是我们的祖宗告诉我们的。
4 我们不将这些事向他们的子孙隐瞒，要将耶和华的颂赞和他的能力，并他所行的奇事，述说给后代听。
5 因为他在雅各中立法度，在以色列中设律法，是他所吩咐我们祖宗要传给子孙的。
6 使后代人，就是将要生的儿女，可以晓谕；他们也要起来告诉他们的子孙。
7 叫他们仰望神，不忘记神的作为，惟要遵守他的诫命。
8 不要像他们的祖宗，是顽梗悖逆的一代，居心不正的一代，向着神心不诚实的一代。
9 以法莲子孙带着兵器，拿着弓，在打仗的日子转身逃窜。
10 他们不遵守神的约，不肯遵行他的律法。
11 却忘记他所行的，和他显给众人的奇妙事。
12 他在埃及地、在琐安田，在他们列祖眼前行了奇事。
13 他将海分开，使人经过，使水立起如垒。
14 他白日用云彩引导他们，终夜用火光引导他们。
15 他在旷野分裂磐石，赐他们水喝，如同从深渊涌出的水。
16 他使水从磐石涌出，使水如江河般流下。
17 他们又在旷野惹至高者发怒，向他犯下更大的罪。
18 他们心里试探神，随自己的欲求食物。
19 他们向神夸口说：神在旷野岂能摆设筵席呢？
20 看哪，他击打磐石，使水涌出，成为江河泛滥。他还能赐粮食吗？还能为他的百姓预备肉吗？

21 所以耶和华听见了，就发怒；有烈火向雅各烧起，
有怒气向以色列上腾。
22 因为他们不信服神，不倚靠他的救恩。
23 他虽然吩咐云彩升天，又敞开天上的门，
24 降吗哪给他们吃，将天上的粮食赐给他们。
25 世人吃了天使的食物，他赐下食物，叫他们吃饱。
26 他使天上刮起东风，又用能力叫南风来。
27 他降肉给他们，多如尘土；又降飞鸟给他们，多如
海沙。
28 他把果子落在他们的营地中间，在他们住的地方的
四面。
29 他们就吃，并且吃饱了，因为他赐给了他们所愿的。
30 他们仍不离弃自己的欲望。食物还在他们口中的时
候，
31 神的怒气临到他们，杀了他们中最肥胖的人，并击
杀了以色列的精选士兵。
32 虽然如此，他们仍旧犯罪，不信他的奇妙作为。
33 因此，他使他们的日子空虚，使他们的年月困苦。
34 他杀他们以后，他们才寻求他；他们回心转意，切
切地求问神。
35 他们记念神是他们的岩石，至高神是他们的救赎主。
36 然而他们用口谄媚他，用舌头向他撒谎。
37 因为他们的心向他不正，也不忠于他的约。
38 然而他有怜悯，赦免他们的罪孽，不灭绝他们，屡
次止住他的怒气，不发尽他的怒气。
39 因为他想到他们不过是血气，是一阵去而不返的风。
40 他们又多次在旷野惹他发怒，在沙漠地使他忧伤！
41 是的，他们转而试探神，限制以色列的圣者。
42 他们不记念他的手，也不记念他救他们脱离敌人的
日子。
43 他怎样在埃及行神迹，在琐安田行奇事，
44 使他们的江河变为血，使他们的洪水变为血，以致
他们不能喝。
45 他叫各样苍蝇到他们中间，吞吃他们；又叫青蛙灭
掉他们。
46 他又把他们的土产交给蚱蜢，把他们辛苦得来的交
给蝗虫。
47 他用冰雹毁坏他们的葡萄树，用霜冻毁坏他们的桑
树。
48 他又把他们的牲畜交给冰雹，把他们的羊群交给闪
电。
49 他派遣恶天使到他们中间，将他的烈怒、愤怒、愤
慨和烦恼倾泻在他们身上。
50 他为自己的怒气修平了道路，他不顾惜他们的灵魂
免受死亡，却将他们的生命交给瘟疫。
51 他在埃及击杀了一切长子，在含的帐棚中击杀了他
们强壮时头生的。
52 却领自己的百姓出去如羊，在旷野引他们如羊群。
53 他领他们安全地前行，使他们不至惧怕；海却淹没
了他们的敌人。
54 他带他们到他圣所的边界，就是他右手所得的这座
山地。
55 他又在他们面前赶出外邦人，用绳子将外邦人分给
他们为业，使以色列支派的人住在他们的帐棚里。
56 他们还是试探至高者神，惹他发怒，不遵守他的法
度。
57 反倒退后，行诡诈，像他们的祖宗一样；他们背叛，
如同翻背的弓。
58 因为他们因高处惹他发怒，因雕刻的偶像触动他的
愤恨。
59 神听见了，就发怒，极其憎恶以色列人，
60 所以他离弃了示罗的帐幕，就是他在人间所搭的帐
棚。
61 他将他的势力交付掳去，将他的荣耀交付敌人手中。
62 他将他的人民交给刀剑，并向他的产业发怒。
63 火吞灭了他们的青年男子；他们的少女没有嫁出去。
64 他们的祭司倒在刀下；他们的寡妇没有哀哭。
65 那时，主像人睡醒了，又像勇士因酒呼喊。
66 他击杀敌人，使他们永远蒙羞。
67 并且他弃绝约瑟的帐棚，不拣选以法莲支派，
68 却拣选了犹大支派，和他所喜爱的锡安山。
69 他建造他的圣所，如同高大的宫殿，如同他永远建
立的大地。
70 他又拣选他的仆人大卫，将他从羊圈中召出来，
71 他从跟随怀胎十月的母羊那里领出羊来，牧养他的
百姓雅各和他的产业以色列。
72 于是，他按着心里的纯正牧养他们，用他手中的巧
妙引导他们。

第七十九章

1 （亚萨的诗）神啊，外邦人侵入你的产业，玷污了你
的圣殿，将耶路撒冷变为废墟。
2 他们把你仆人的尸体给了天空的飞鸟作为食物，把你
圣徒的肉给了地上的野兽。
3 他们在耶路撒冷的周围流他们的血，如水一般，竟无
人埋葬。
4 我们成了邻国的羞辱，被四围的人嗤笑、讥笑。
5 耶和华啊，你的怒气要到几时呢？你的嫉恨要如火焚
烧吗？
6 求你将你的烈怒倾倒在那不认识你的列国和未求告你
名的列国身上。
7 因为他们吞了雅各，把他的住处变为荒场。
8 求你不要记念我们从前所犯的罪孽，愿你的慈悲快快
临到我们，因为我们落在极卑微的境地。
9 拯救我们的神啊，求你因你名的荣耀帮助我们，为你
名的缘故搭救我们，赦免我们的罪。
10 为什么使外邦人说，他们的神在哪里呢？愿你报你
仆人所流血的仇，使他在我们眼前在外邦人中被人认
识。
11 愿被囚之人的叹息达到你面前，求你按你的大能保
全那将要死的人。
12 主啊，求你向我们的邻居报应他们所辱骂的，愿他
们七倍地归到他们的怀中。
13 所以，我们这你的子民，你草场的羊，要永远称谢
你，要将赞美你的事传给万代。

第八十章

1（亚萨的诗，交与伶长，用歌唱的颂赞。）以色列的牧者啊，求你留心听，你是引导约瑟如引导羊群的；坐在二基路伯上的，求你发出光芒。
2 求你兴起你的力量，在以法莲、便雅悯、玛拿西面前拯救我们。
3 神啊，求你使我们回转，使你的脸发光，我们便要得救。
4 耶和华万军之神啊，你发怒反对你百姓的祈祷要到几时呢？
5 你以眼泪当食物给他们吃，又多多地给他们眼泪喝。
6 你使我们与邻国纷争；我们的敌人彼此嬉笑。
7 万军之神啊，求你使我们回转，使你的脸发光，我们便要得救。
8 你从埃及挪出一棵葡萄树，赶出外邦人，栽种了这树。
9 你为树预备了空间，使树深深扎根，遍满地面。
10 它的影子遮蔽了山山，它的枝子如同佳美的香柏树。
11 她的枝子伸展到大海，她的枝条延到河边。
12 你为何拆毁她的篱笆，任由过路的人砍伐她呢？
13 林中出来的野猪将它践踏，田野的走兽将它吞吃。
14 万军之神啊，求你回转，从天上垂看，眷顾这葡萄树，
15 和你右手所栽种的葡萄园和你为自己所坚固的枝子。
16 这树被火焚烧，被砍伐；他们因你脸上的斥责而灭亡。
17 愿你的手扶持你右边的人，就是你为自己所坚固的人子。
18 这样，我们便不转离你，求你救活我们，我们就呼求你的名。
19 耶和华万军之神啊，求你使我们回转，使你的脸发光，我们便要得救。

第八十一章

1（亚萨的诗，交与伶长，用迦提琴。）你们要向神我们的力量歌唱，向雅各的神欢呼。
2 你们要唱诗歌，击鼓，弹琴，弹琴。
3 在新月、在我们庄严的节日指定的时间吹响号角。
4 因为这是以色列的律例，也是雅各神的律法。
5 当他出去巡行埃及地的时候，上帝在约瑟中立此为证言；在那里我听见了我所不明白的言语。
6 我使他的肩上不再有重担，他的手也不再拿着锅。
7 你在急难中呼求，我就搭救你；我在雷的隐密处应允你；我在米利巴水那里试验你。（细拉）
8 我的民哪，你要听，我就警戒你。以色列啊，你若听从我，
9 你中间不可有别神，也不可敬拜别神。
10 我是耶和华你的神，曾将你从埃及地领出来。你大大张口，我就给你充满。
11 但我的百姓不听我的声音；以色列也不理我。
12 所以，我任凭他们心里所欲的，他们就照自己的计谋而行。
13 惟愿我的民听从我，以色列遵行我的道。
14 我本应迅速制服他们的敌人，并反手攻击他们的对手。
15 恨耶和华的人本该顺服他，但他们的期限必永远长存。
16 他也本该用上好的麦子喂养他们，又该用磐石中的蜂蜜使你们饱足。

第八十二章

1（亚萨的诗）神站在勇士的会中，在众神中施行审判。
2 你们要到几时才行不义的审判，要到几时才赦免恶人的罪呢？（细拉）
3 你要保护贫寒和孤儿，为困苦和贫穷的人伸张正义。
4 求你拯救困苦和贫穷的人，救他们脱离恶人的手。
5 他们不知道，也不明白；他们在黑暗里行事；地上一切的根基都偏离了轨道。
6 我曾说：你们是神，都是至高者的儿子。
7 但你们要像世人一样死去，像王子一样仆倒。
8 神啊，求你兴起，审判世界，因为你要承受万国为业。

第八十三章

1（亚萨的歌或诗篇）神啊，你不要静默；神啊，你不要闭口不言，不要静默。
2 看哪，你的仇敌喧嚷；恨恶你的人抬起了头。
3 他们用诡计谋害你的百姓，与他们商议，要害你所隐藏的人。
4 他们说：来吧，我们将他们剪除，使他们不再成国，使以色列的名不再被记念。
5 因为他们同心商议，结盟攻击你。
6 就是住棚的以东人、以实玛利人、摩押人、和夏甲人，
7 迦巴勒、亚扪、亚玛力人、非利士人与泰尔的居民，
8 亚述也与他们联合，帮助罗得的子孙。细拉。
9 求你待他们如同待米甸人，待西西拉和耶宾，如同在基顺河待他们一样。
10 他们在隐多珥灭亡了，成为地上的粪土。
11 使他们的贵胄像俄立和西伊伯，使他们的首领都像西巴和撒慕拿。
12 他们说："我们要占有神的殿宇。"
13 我的神啊，求你使他们如轮子，又如风前的碎秸。
14 火怎样焚烧树林，火焰怎样烧着山岭。
15 求你也用你的暴风追赶他们，用你的暴雨惊吓他们。
16 耶和华啊，求你使他们满面羞愧，好叫他们寻求你的名。
17 愿他们永远惭愧困苦，愿他们蒙羞灭亡。
18 使人们知道，唯有你的名是耶和华，你是全地至高者。

第八十四章

1（可拉后裔的诗，交与伶长，用迦特琴。）万军之耶和华啊，你的居所何其可爱！
2 我的心切慕耶和华的院宇，我的心肠、我的肉体向永生神呼吁。

3 万军之耶和华我的王我的神啊，在你的祭坛那里，麻雀为自己找到了房屋，燕子为自己找到了襁褓雏之窝。
4 住在你殿中的便为有福，他们还要继续赞美你。（细拉）
5 靠祢有力量，心中顺服祢旨意的人有福了。
6 经过流泪谷的，使水变为泉源，雨水充满水池。
7 他们行走，力上加力，各人到锡安朝见神。
8 耶和华万军之神啊，求你听我的祷告；雅各的神啊，求你留心听。（细拉）
9 神啊，你是我们的盾牌，求你垂顾，垂顾你的受膏者的面容。
10 在你的院宇住一日，胜似在外住千日。宁可在我神殿中看门，不愿住在恶人的帐棚里。
11 因为耶和华神是日头，是盾牌。耶和华要赐下恩惠和荣耀，凡行为正直的人，他都不拒绝赐下好处。
12 万军之耶和华啊，倚靠你的人有福了！

第八十五章

1 （可拉后裔的诗，交与伶长。）耶和华啊，你曾施恩给你的国家，使被掳的雅各归回。
2 你赦免了你百姓的罪孽，遮盖了他们的一切罪恶。（细拉）
3 你已将你的忿怒全都收回，你已离弃了你猛烈的怒气。
4 拯救我们的神啊，求你使我们回转，使我们不再发怒。
5 你要永远向我们发怒吗？你要将你的怒气存留到万代吗？
6 你不再使我们复兴，使你的百姓靠你欢喜吗？
7 耶和华啊，求你向我们显明你的慈爱，赐我们你的救恩。
8 我要听神耶和华所说的话。因为他必应许将平安赐给他的百姓，和他的圣民。他们却不要再转去妄行。
9 他的救恩诚然临近敬畏他的人，使荣耀住在我们的地上。
10 慈爱和诚实彼此相遇；公义与和平彼此亲嘴。
11 真理要从地上涌现；公义要从天上垂看。
12 是的，耶和华必赐下美好的事物；我们的土地必多产出产。
13 公义必在他面前行，必引导我们走他的路。

第八十六章

1 （大卫的祈祷）耶和华啊，求你侧耳而听，应允我，因为我是困苦穷乏的。
2 求你保全我的性命，因为我是圣洁的；我的神啊，求你拯救这倚靠你的仆人。
3 耶和华啊，求你怜悯我，因我终日求告你。
4 主啊，求你使仆人心里欢乐，因我的心仰望你。
5 主啊，你是良善的，乐意饶恕人；对所有呼求你的人，你都有丰盛的慈爱。
6 耶和华啊，求你留心听我的祷告，垂听我恳求的声音。
7 我遭遇患难的日子，我要求告你，因为你必应允我。
8 主啊，众神之中没有可比你的；你的作为也无可比。
9 主啊，你所造的万国都要来，在你面前敬拜，他们也要荣耀你的名。
10 因你为大，且行奇妙的事；唯独你是神。
11 耶和华啊，求你将你的道指教我，我要照你的真理而行；求你使我的心专一敬畏你的名。
12 耶和华我的神啊，我要一心称谢你，我要永远荣耀你的名。
13 因为你向我大施慈爱，你救了我的灵魂免入深渊。
14 神啊，骄傲的人起来攻击我，一党强暴的人寻索我的命，他们没有将你摆在他们面前。
15 主啊，你是有怜悯有恩典的神，不轻易发怒，并且有丰盛的慈爱和诚实。
16 求你转脸怜悯我，将你的力量赐给仆人，拯救你婢女的儿子。
17 求你显一个恩惠的证据给我，使恨我的人看见，就抱愧；因为你耶和华帮助我，安慰我。

第八十七章

1 （可拉后裔的诗歌。）他的根基在圣山上。
2 耶和华爱锡安的门，胜过爱雅各一切的住处。
3 上帝的城啊，有人向你说起荣耀的事。（细拉）
4 我要向认识我的人提说喇合和巴比伦；看哪，非利士、泰尔、古实；这人就生在那里。
5 论到锡安，必有人说：这人、那人都生在这城里；至高者必亲自坚立这城。
6 当耶和华记录万民的时候，他必记下这人是生在那里的。（细拉）
7 歌唱的和弹奏的都在那里；我的一切泉源都在你里面。

第八十八章

1 （这是可拉后裔的诗歌，交与伶长，用玛哈拉·利安诺特作，以斯拉人希幔的训诲书。）耶和华我的拯救之神啊，我昼夜在你面前呼吁说：
2 愿我的祷告达到你面前；求你侧耳听我的呼求；
3 因为我心里满了烦恼，我的生命临近坟墓。
4 我算和下坑的人同列，如同无力的人一般。
5 在死人中自由，如同被杀的人躺在坟墓里，你不再记念他们，他们从你的手中被剪除。
6 你把我放在极深的坑里，在黑暗之中，在深渊之中。
7 你的怒气重重地临到我身上，你用你的波浪使我受苦。（细拉）
8 你使我所认识的人远离我，使我成为他们所憎恶的；我被困住，不能出来。
9 我的眼睛因困苦而悲哀。耶和华啊，我天天求告你，我向你举手。
10 你要行奇事给死人看吗？死人岂可起来赞美你呢？细拉。
11 你的慈爱岂可在阴间述说呢？你的信实岂可在灭亡中述说呢？
12 你的奇事岂可在黑暗中被人知道？你的公义岂可在忘记之地被人知道？
13 耶和华啊，我呼求你；我的祷告早晨必达到你面前。
14 耶和华啊，你为何厌弃我？为何掩面不顾我？
15 我自从幼年起就受苦，濒临死亡；我因受你的惊吓而心烦意乱。

16 你的烈怒漫过我身；你的惊吓将我剪除。
17 这些像水一样的日日围绕着我；它们一起来围困我。
18 你使我的良人、朋友离开我，使我的熟人进入黑暗
之中。

第八十九章

1（以斯拉人以探的训诫）我要永远歌唱耶和华的慈爱，
我要用我的口将你的信实传给万代。
2 我曾说：你的慈悲必永远建立；你的信实必在天上坚
立。
3 我与我所拣选的人立了约，向我的仆人大卫起了誓，
4 我要建立你的后裔，直到永远，我要建立你的宝座，
直到万代。（细拉）
5 耶和华啊，诸天要称赞你的奇事，在圣者的会中要称
赞你的信实。
6 在天空谁能比耶和华呢？在神的众子中，谁能像耶和
华呢？
7 在圣者的会中，他是大有威严的神，在他四围的一切
人眼中，他是可畏的神。
8 耶和华万军之神啊，有何神能像你耶和华？有何神能
像你四围的信实？
9 你管辖海的狂澜；波浪翻腾，你使它平静。
10 你打碎了拉哈伯，如同已杀的人；你用有能的膀臂，
驱散了你的仇敌。
11 天属于你，地也属于你；世界和其中所充满的都是
你建立的。
12 南北为你所创造；他泊和黑门必因你的名欢喜。
13 你有大能的膀臂；你的手有力，你的右手高举。
14 公义和公平是你宝座的根基；慈爱和诚实必行在你
前面。
15 知道欢呼声的，那民是有福的；耶和华啊，他们在
你脸上的光里行走。
16 他们必因你的名终日欢乐，因你的公义而被高举。
17 因为你是他们力量的荣耀；因你喜悦，我们的角必
被高举。
18 因为耶和华是我们的防御者，以色列的圣者是我们
的王。
19 那时你在异象中晓谕你的圣者说，我已将救助之力
加在那有能者身上，我从民中拣选那人，将他高举。
20 我寻得我的仆人大卫，用我的圣膏膏他。
21 我的手必使他坚立；我的膀臂也必坚固他。
22 仇敌必不勒索他，恶人也不苦害他。
23 我必在他面前击杀他的敌人，击杀那些恨他的人。
24 但我的诚实和我的慈爱要与他同在；因我的名，他
的角必被高举。
25 我必使他的手伸到海中，他的右手伸到河中。
26 他要称呼我说：‘你是我的父，是我的神，是拯救我
的磐石。’
27 我也要立他为长子，为世上最高的君王。
28 我要为他存留我的慈爱，直到永远；我与他立的约，
必坚定不移。
29 我也要使他的后裔存到永远，使他的宝座常如天上。
30 如果他的子孙离弃我的律法，不遵行我的典章，
31 如果他们违背我的律例，不遵守我的诫命，
32 我要用杖责罚他们的过犯，用鞭责罚他们的罪孽。
33 然而，我必不将我的慈爱全然夺去，也不叫我的信
实废弃。
34 我必不背弃我的约，也不改变我嘴里所出的。
35 我一次指着我的圣洁起誓，我决不向大卫说谎。
36 他的后裔要永远长存，他的宝座在我面前如日之恒
一般。
37 又如月亮永远坚立，如天上确实的见证。（细拉）
38 你却厌弃你的受膏者，向他发怒。
39 你厌恶了与仆人所立的约，将仆人的冠冕践踏于地。
40 你拆毁了他一切的篱笆，使他的保障变为荒场。
41 凡过路的人都抢夺他；他成为邻国的羞辱。
42 你高举了他敌人的右手，使他一切仇敌都欢喜。
43 你使他的刀剑转锋，使他在阵上站立不住。
44 你使他的荣耀止息，将他的宝座推倒于地。
45 你减少他青年的年日，使他蒙羞。（细拉）
46 耶和华啊，你要到几时呢？你要永远隐藏自己吗？
你的怒气要如火焚烧吗？
47 求你记念我的时日短暂，你为何徒然造众人呢？
48 凡活着不见死亡的人，谁能救自己的灵魂脱离阴间
的手呢？细拉。
49 主啊，你从前凭着你的诚实向大卫起誓要施行的慈
爱在哪里呢？
50 主啊，求你记念仆人所受的羞辱，记念我怎样将一
切勇士所受的羞辱存记在怀里。
51 耶和华啊，你的敌人用这言语辱骂你，他们用这言
语辱骂你受膏者的脚步。
52 耶和华是应当称颂的，直到永远。阿们！阿们！

第九十章

1（神人摩西的祈祷）主啊，你世世代代作我们的居所。
2 诸山未曾生出，地与世界你未曾造成，从亘古到永远，
你是神。
3 你使人归向毁灭，又说：‘世人哪，你们归回吧！’
4 在你看来，千年如已过的昨日，又如夜间的一更。
5 你把他们冲去，如洪水冲去；他们如睡着了；到早晨，
他们如草生长。
6 早晨发芽生长，晚上割下枯萎。
7 因你的怒气我们被消灭，因你的愤恨我们被困扰。
8 你将我们的罪孽摆在你面前，将我们的隐恶摆在你面
光之中。
9 我们的日子都在你的震怒中度过，我们的年华如同传
说中的故事。
10 我们一生的年日是七十岁，若是强壮可到八十岁，
然而其中所劳苦困苦，转眼之间，我们便如飞而去。
11 谁晓得你怒气的威力？你的怒气也按着你的可畏而
发。
12 求祢指教我们怎样数算自己的日子，好叫我们得着
智慧的心。
13 耶和华啊，求你转回，为你的仆人后悔，要到几时
呢？
14 求你尽早以你的慈爱使我们满足，好叫我们一生一
世欢喜快乐。

15 你使我们受苦的日子和我们遭难的年月相等，求你使我们欢喜。
16 愿你的作为向你的仆人显明，愿你的荣耀向他们的子孙显现。
17 愿耶和华我们神的荣美归于我们身上，愿你坚立我们手所作的工；我们手所作的工，愿你坚立。

第九十一章

1 住在至高者隐秘处的，必住在全能者的荫下。
2 我要对耶和华说：他是我的避难所，是我的堡垒；是我的神，是我所倚靠的。
3 他必救你脱离捕鸟人的网罗和毒害的瘟疫。
4 他必用自己的羽毛遮蔽你，你要在他的翅膀下投靠；他的诚实必是你的盾牌和大小的盾牌。
5 你不必害怕黑夜的惊骇，或是白日飞的箭。
6 也不怕黑夜里行的瘟疫，也不怕正午毁灭人的毒病。
7 虽有千人仆倒在你旁边，万人仆倒在你右边，仇敌却不得临近你。
8 你惟有亲眼观看，见恶人遭报。
9 因为你已将耶和华我的避难所、至高者当作你的居所；
10 祸患必不临到你，灾害也不挨近你的帐棚。
11 因他要为你吩咐他的使者，在你行的一切道路上保护你。
12 他们要用手托着你，免得你的脚碰在石头上。
13 你必踹在狮子和虺蛇的身上，践踏少壮狮子和大蛇。
14 因为他专心爱我，我就要搭救他；因为他知道我的名，我要把他安置在高处。
15 他若求告我，我就应允他；他在急难中，我要与他同在；我要搭救他，使他尊贵。
16 我要使他足享长寿，并将我的救恩显明给他。

第九十二章

1 （安息日的诗篇或歌曲）称谢耶和华，歌颂你至高者的名，本为善事。
2 早晨传扬你的慈爱，每夜传扬你的信实，
3 用十弦的乐器和瑟，以及用高亢声音的琴来演奏。
4 耶和华啊，你用你所造的叫我欢喜；我要因你手所造的欢欣。
5 耶和华啊，你的所作所为何其大！你的意念极其深奥。
6 畜类人不晓得这一点；愚昧人不明白这一点。
7 恶人生长如草，一切作孽之人发旺的时候，他们必永远被消灭。
8 惟你耶和华永远至高。
9 耶和华啊，你的仇敌必灭亡；一切作孽的人必都四散。
10 但我的角却要高举，如独角兽的角；我必被新油膏抹。
11 我的眼睛必看见仇敌遭报，我的耳朵必听见那些起来攻击我的恶人遭报。
12 义人要发旺如棕树，生长如黎巴嫩的香柏树。
13 那些栽于耶和华殿中的，必在我们神的院里兴旺。
14 他们年老的时候，仍要结果子，身体肥壮，
15 为要显明耶和华是正直的；他是我的岩石，在他毫无不义。

第九十三章

1 耶和华作王，以威严为衣服；耶和华以能力为衣服，以能力为带；世界就坚定，不得动摇。
2 你的宝座从古就立定，你从亘古就存在。
3 耶和华啊，大水涨溢，大水发出洪声，大水波浪翻腾。
4 耶和华在高处，大有能力，胜过众水的响声，比海中的巨浪更有能力。
5 你的法度极其确定；耶和华啊，你的殿永远宜为圣。

第九十四章

1 耶和华啊，伸冤的神啊；伸冤的神啊，求你显明自己。
2 审判世界的主啊，求你挺身而出，报应骄傲的人。
3 耶和华啊，恶人要到几时呢？恶人要得胜到几时呢？
4 他们吐出刚愎的话，说烈言要到几时呢？一切作孽的人都要夸耀要到几时呢？
5 耶和华啊，他们破坏你的百姓，苦害你的产业。
6 他们杀害寡妇和陌生人，又杀害孤儿。
7 他们却说：耶和华必不看见，雅各的神必不顾念。
8 你们百姓中的畜类，要明白吗？你们愚昧的人，何时才有智慧呢？
9 造耳朵的，难道自己听不见？造眼睛的，难道自己看不见？
10 他惩治外邦人，岂不惩治人呢？他教导人知识，岂不晓得呢？
11 耶和华知道人的意念，知道都是虚空。
12 耶和华啊，你所管教、用律法所教训的人是有福的！
13 使他免遭灾祸的日子，得享平安，等到恶人陷在坑里。
14 因为耶和华必不丢弃他的百姓，也不离弃他的产业。
15 但审判必归于公义；凡心里正直的人必追随它。
16 谁肯为我起来攻击作恶的？谁肯为我站起来攻击作孽的？
17 若不是耶和华帮助我，我的灵魂几乎要寂静无声。
18 当我说“我的脚失了”的时候，耶和华啊，你的慈爱扶持了我。
19 我心里思念万千，你的安慰使我心里欢喜。
20 那藉着律法制造奸恶的，能与你相交吗？
21 他们聚集攻击义人的灵魂，定无辜人的血为有罪。
22 但耶和华是我的防御者，我的神是我的避难所。
23 他必使他们的罪孽归到他们身上，并因他们的恶行剪除他们；是的，耶和华我们的神必剪除他们。

第九十五章

1 来啊，我们要向耶和华歌唱，向拯救我们的磐石欢呼。
2 让我们怀着感恩之心来到他面前，用诗歌向他欢呼。
3 因为耶和华为大神，为大王，超乎众神之上。
4 地的深处在他手中，山的高峰也属于他。
5 海洋属他，是他所造的；旱地也是他手造成的。
6 来啊，我们要屈身敬拜，在造我们的耶和华面前跪下。
7 因为他是我们的神，我们是他草场的民，是他手下的羊。你们今日若听他的话，

8 你们不可硬着心，像在旷野惹他发怒，和试探他的日
子一样。
9 那时，你们的祖宗试我、探我，并且观看我的所作所
为。
10 四十年之久，我厌烦那世代，说："这是心里迷糊的
百姓，竟不晓得我的作为。"
11 我在怒中起誓说：他们断不可进入我的安息。

第九十六章

1 你们要向耶和华唱新歌！全地都要向耶和华歌唱。
2 你们要向耶和华歌唱，称颂他的名，日日传扬他的救
恩。
3 在外邦中述说他的荣耀，在万民中述说他的奇事。
4 因耶和华为大，该受大赞美；他比万神之上，当受敬
畏。
5 列国的神都属偶像，唯独耶和华创造天。
6 有尊荣和威严在他面前，有能力与华美在他圣所。
7 列国的万族啊，你们要将荣耀、能力归给耶和华。
8 要将耶和华的名所当得的荣耀归给他，拿供物来进入
他的院宇。
9 当以圣洁的妆饰敬拜耶和华，全地都要在他面前敬畏。
10 你们要在外邦中说，耶和华作王。世界就坚定，不
得动摇。他要按公义审判万民。
11 愿天欢喜，愿地快乐；愿海和其中所充满的澎湃。
12 愿田野和其中所有的都欢乐，愿林中的树木都欢呼。
13 在耶和华面前。因为他来，他来要审判世界。他要
按公义审判世界，按他的真理审判万民。

第九十七章

1 耶和华作王。愿大地欢喜。愿众多岛屿欢喜。
2 密云和幽暗在他的周围；公义和公平是他宝座的根基。
3 有烈火在他前头行，烧灭他四围的敌人。
4 他的闪电照亮了世界；大地看见了，就震动。
5 山见耶和华的面，就是全地之主的面，就消化如蜡。
6 诸天述说他的公义，万民看见他的荣耀。
7 凡事奉雕刻的偶像和以偶像夸耀的，必蒙羞；凡是神
明的人，你们都要敬拜他。
8 耶和华啊，锡安听见你的判断，就欢喜；犹大的城邑
也都快乐。
9 耶和华啊，你至高无上，超乎全地；你被高举，远超
乎一切神。
10 你们爱耶和华的，都当恨恶罪恶。他保全圣民的灵
魂，救他们脱离恶人的手。
11 为义人播撒光明，为心里正直的人播撒喜乐。
12 义人哪，你们应当靠耶和华欢喜，感谢他可记念的
圣名。

第九十八章

1（诗篇）你们要向耶和华唱新歌，因为他行了奇妙的
事；他的右手和圣臂使他得胜。
2 耶和华发明了他的救恩，在外邦人眼前显出他的公义。
3 他记念他向以色列家所发的慈爱和诚实；地上所有的
人都看见我们神的救恩。
4 全地都要向耶和华欢呼！要发出欢声，歌颂赞美！
5 用琴歌颂耶和华，用琴和诗歌的声音。
6 用号和角的声音，在君王耶和华面前欢呼。
7 愿大海和其中所充满的咆哮；愿世界和住在其间的一
切都咆哮。
8 愿大水拍掌，愿山岭一同欢呼，
9 在耶和华面前；因为他来要审判全地。他要按公义审
判世界，按正直审判万民。

第九十九章

1 耶和华作王，万民当战抖；他坐在二基路伯上，地当
震动。
2 耶和华在锡安为大，他超乎万民之上。
3 愿他们赞美你大而可畏的名，因它是神圣的。
4 王有能力，喜爱公平；你坚立公平，在雅各中施行公
平和公义。
5 你们要尊崇耶和华我们的神，在他的脚凳前下拜，因
为他为圣者。
6 他的祭司中有摩西和亚伦，求告他名的人中有撒母耳。
他们求告耶和华，他就应允他们。
7 他在云柱中对他们说话，他们遵守他的法度和他赐给
他们的典章。
8 耶和华我们的神啊，你应允了他们；你是赦免他们的
神，却按他们所作的报应他们。
9 你们要尊崇耶和华我们的神，在他的圣山下拜，因为
耶和华我们的神是圣洁的。

第 100 章

1 （赞美诗）全地啊，你们都要向耶和华欢呼。
2 你们当欢欢喜喜地事奉耶和华，当来在他面前歌唱。
3 你们要知道耶和华是神。我们乃是他造的，也是他草
场上的羊。
4 当称谢进入他的门，当赞美进入他的院。当感谢他，
称颂他的名。
5 因为耶和华本为善，他的慈爱永远长存，他的诚实世
世代代长存。

第 101 章

1 （大卫的诗。）我要歌颂慈爱和公平；耶和华啊，我
要向你歌唱。
2 我要以完全的智慧行事。你何时到我这里来？我要存
完全的心，在我家中行走。
3 我不将邪僻之事摆在我眼前；我恨恶背道之人所作所
为，这恶事必不贴在我身上。
4 乖僻的心必离开我；恶人的事，我不认识。
5 在暗中谗谤邻居的，我必将他剪除；眼目高傲、心里
骄傲的，我必不容他。
6 我的眼目要看顾地上诚实的人，使他们与我同住；行
为完全的人就要侍奉我。

7 行诡诈的，必不能住在我的家中；吐谎言的，必不能在我眼前立足。
8 我就要立刻灭绝国中所有的恶人，将作恶的人从耶和华的城里剪除。

第 102 章

1 （受苦之人的祷告，是在耶和华面前吐露苦情的时候。）耶和华啊，求你听我的祷告，让我的呼求达到你面前。
2 我遭难的日子，求你不要掩面不顾我，求你侧耳听我；我呼唤的日子，求你快快应允我。
3 因为我的年日如烟云消灭，我的骨头如火把烧着。
4 我心受击伤，如草枯干，我甚至忘记吃饭。
5 因我唉哼的声音，我的骨头紧贴皮肤。
6 我好像旷野的鹈鹕，我好像沙漠的猫头鹰。
7 我警醒，像屋顶上孤零零的麻雀。
8 我的仇敌终日辱骂我；向我猖狂的人向我发誓。
9 我吃过灰烬，如同吃饭，我喝过泪水搀杂的酒，
10 这都因你的恼恨和你的烈怒。你把我举起，又将我摔下去。
11 我的年日如日影偏斜，我也如草枯干。
12 耶和华啊，你必永远常存；你的记念必存到万代。
13 你必起来怜悯锡安，因怜悯她的时候已经到了。
14 你的仆人喜爱她的石头，怜悯她的尘土。
15 如此，列国都要敬畏耶和华的名，世上诸王都要敬畏你的荣耀。
16 当耶和华建造锡安的时候，他必在他的荣耀里显现。
17 他垂听穷人的祷告，并不藐视他们的祷告。
18 这必为后代的人记下来，将来受造的民要赞美耶和华。
19 因为他从高处的圣所垂看；耶和华从天上观察大地；
20 垂听被因之人的呻吟，释放将要死的人。
21 在锡安传扬耶和华的名，在耶路撒冷传扬赞美他的话；
22 当万民和列国都聚集侍奉耶和华的时候。
23 他使我的力量在路上减弱，使我的寿命缩短。
24 我说：我的神啊，求你不要让我中年去世；你的年数存到万代。
25 你起初立了地的根基，天也是你手所造的。
26 天地都要灭亡，你却要常存。天地都要如衣服渐渐旧了。你要将天地如里衣更换，天地就都改变了。
27 但你始终如一，你的年数没有穷尽。
28 你仆人的子孙必存留，他们的后裔必在你面前坚立。

第 103 章

1 （大卫的诗）我的心哪，你要称颂耶和华！凡在我里面的，也要称颂他的圣名。
2 我的心哪，你要称颂耶和华，不可忘记他的一切恩惠！
3 他赦免你的一切罪孽，医治你的一切疾病。
4 他救赎你的命脱离死亡，以慈爱和怜悯为你的冠冕。
5 他用美食使你所愿的得以知足，以致你如鹰返老还童。
6 耶和华为一切受屈的人施行公义，主持公道。
7 他使摩西知道他的法则，使以色列人知道他的作为。
8 耶和华有怜悯，有恩典，不轻易发怒，并且有丰盛的慈爱。
9 他不长久责备，也不永远怀怒。
10 他没有按我们的罪孽待我们，也没有照我们的罪孽报应我们。
11 天离地何等的高，他的慈悲向敬畏他的人也是何等的大。
12 东离西有多远，他叫我们的过犯离我们也有多远。
13 父亲怎样怜恤他的儿女，耶和华也怎样怜恤敬畏他的人。
14 因为他知道我们的本体，思念我们不过是尘土。
15 至于世人，他的年日如草一样，像野地的花一样，他生长茂盛。
16 风一吹，它就归无有；它的原处不再认识它。
17 但耶和华的慈爱归于敬畏他的人，从亘古到永远；他的公义也归于子子孙孙。
18 凡遵守他的约的人，和记念他的诫命而遵行的人，
19 耶和华在天上立定宝座；他的国统管万有。
20 你们作他的使者，有大能，遵行他诫命，听从他命令的，都要称颂耶和华。
21 你们作他的军队的，都要称颂耶和华；作他的仆役的，都要行他所喜悦的。
22 一切被他所造的，在他所治理之地，都要称颂耶和华。我的心哪，都要称颂耶和华。

第 104 章

1 我的心哪，你要称颂耶和华。耶和华我的神啊，你为大，以尊荣威严为衣服。
2 你披上亮光，如同披衣服，铺张穹苍，如同铺幔子。
3 在水中立楼阁的栋梁，用云彩为车辇，藉着风的翅膀而行。
4 他以风为天使，以火焰为仆役，
5 他立了地的根基，使地永不动摇。
6 你用深水遮盖大地，如同衣裳遮盖大地；水高过山岭。
7 你的斥责一发，他们便逃跑了；你的雷声一发，他们便奔逃了。
8 他们沿山上来，沿谷下来，归到你为他们所安居之地。
9 你定了界限，使水不得过去，不得转回遮盖地面。
10 他使泉源涌入山谷，使水流经山间。
11 它们给田野一切走兽提供水喝，使野驴得解渴。
12 天上的飞鸟在枝条间栖息，在枝条间鸣叫。
13 他从楼阁中浇灌山岭，因你工作的果实，大地就丰盈。
14 他使草生长，供给六畜，使菜蔬生长，供人使用，使人从地里能得食物。
15 有酒能悦人心，有油能润人面，有粮能养人心。
16 耶和华的树木，就是他所栽种的黎巴嫩香柏树，都满了汁浆。
17 雀鸟在那里搭窝；鹳鸟以松树为家。
18 高山为野山羊的藏身之处；岩石地为沙兔的藏身之处。
19 他安排月亮作为节令；太阳知道自己落下。
20 你造黑暗，就有黑夜；森林中的野兽都爬出来。
21 少壮狮子吼叫追赶猎物，向神寻求食物。

22 太阳一升起，它们就聚集起来，躺在自己的洞穴里。
23 人出去作工，劳碌直到晚上。
24 耶和华啊，你所造的何其多！一切都是你用智慧创
造的，大地充满了你的丰富。
25 这海又大又宽，其中有无数的动物，有大大小小的
野兽。
26 那里有船只航行，那里有你所造的鳄鱼在海中嬉戏。
27 这些都等候你，好按时给它们食物。
28 你赐给他们，他们便聚敛；你张手，他们饱得美食。
29 你掩了你的面，他们便惊惶；你收回他们的气，他
们便死亡，归于尘土。
30 你发出你的灵，它们便被创造；你使地面更换为新。
31 愿耶和华的荣耀存到永远； 愿耶和华喜悦自己所造
的。
32 他看地，地便震动；他摸山，山就冒烟。
33 我要一生向耶和华歌唱，我还活着的时候，要歌颂
我的神。
34 我默想他就觉甘甜，我要因耶和华欢喜。
35 愿罪人从世上消灭，愿恶人不再存在。我的心哪，
你要称颂耶和华。你们要赞美耶和华。

第 105 章

1 你们要称谢耶和华，求告他的名，在万民中传扬他所
行的。
2 你们要向他唱歌，向他歌颂，谈论他一切奇妙的作为。
3 你们要以他的圣名夸耀；愿寻求耶和华的人心中欢喜。
4 要寻求耶和华与他的能力，时常寻求他的面。
5 你们要记念他奇妙的作为和他奇妙的作为，并他口中
的判语。
6 他仆人亚伯拉罕的后裔啊，他所拣选雅各的子孙啊！
7 他是耶和华我们的神；他的审判遍及全地。
8 他永远记念他的约，他所吩咐的话，直到千代。
9 这约是他与亚伯拉罕所立的，向以撒所起的誓。
10 他将这约向雅各立为律例，向以色列立为永远的约。
11 说：‘我必将迦南地赐给你，作你的产业。
12 当时他们人数有限，极其稀少，并且是寄居的。
13 他们从一个邦国游到另一个邦国，从一个王国游到
另一个民族。
14 他不容任何人欺负他们，甚至为他们的缘故责备君
王，
15 说：不可难为我受膏的人，也不可恶待我的先知。
16 他又命饥荒降在那地，断绝了一切粮食。
17 在他们以先打发一个人去，就是约瑟，是被卖为奴
仆的。
18 他们用脚镣伤他的脚，他被铁链捆锁，
19 直到他所说的应验了。耶和华的话试炼他。
20 王就派人将他释放，百姓的官长也释放了他。
21 耶和华立他作王家之主，掌管他一切所有的，
22 随心所欲地约束他的领袖，将智慧传授给他的元老。
23 以色列也到了埃及，雅各在含地寄居。
24 他使他的人民繁衍增多，使他们比敌人强大。
25 他使他们的心转而恨他的百姓，并用诡计待他的仆
人。
26 他差遣他的仆人摩西和他所拣选的亚伦。
27 他们在敌基督中间显他的神迹，在含地显他的奇事。
28 他命黑暗，就有黑暗；他们没有违背他的话。
29 他使他们的水变成血，并杀死他们的鱼。
30 他们的国中和君王的室内，都出现了许多青蛙。
31 他一说话，苍蝇就成群结队，并有虱子来到他们四
境。
32 他在他们的地上降下冰雹为雨，又降下火焰为火。
33 他也击杀他们的葡萄树和无花果树，毁坏他们境内
的树木。
34 他一说话，蝗虫、蝗虫就上来，不计其数。
35 吃尽了他们地上的一切菜蔬，又吞噬了他们土地的
出产。
36 他还击杀了他们国内所有的长子，以及他们强壮时
所有的首领。
37 他还带领他们带着金银出来；他们的支派中没有一
个软弱的人。
38 他们去的时候，埃及人就欢喜，因为埃及人惧怕他
们。
39 他铺张云彩当遮盖， 夜间有火光照耀。
40 百姓一求，他就使鹌鹑飞来，并用天上的粮食叫他
们饱足。
41 他打开磐石，水就涌出；在干旱之处，水流成河。
42 因为他记念他的圣约和他的仆人亚伯拉罕。
43 他领他的百姓欢然出来，领他的选民欢喜出来。
44 他将列国的土地赐给他们，他们便承受了列国人民
劳碌得来的成果。
45 好叫他们遵行他的律例，谨守他的律法。你们要赞
美耶和华。

第 106 章

1 你们要赞美耶和华。你们要称谢耶和华，因他本为善，
他的慈爱永远长存。
2 谁能传说耶和华大能的作为？谁能述说他一切的美
德？
3 凡遵守公平和常行公义的人有福了。
4 耶和华啊，你向你的百姓施恩，求你也记念我，开你
的救恩眷顾我，
5 使我见你选民的福乐，乐你国民的乐，与你的产业一
同夸耀。
6 我们与我们的祖先一起犯了罪孽，我们作了孽，我们
行了恶。
7 我们的祖先在埃及不明白你的奇妙，不记念你丰盛的
慈悲，反而在红海惹他发怒。
8 然而他因自己的名拯救他们，为要彰显他的大能。
9 他又斥责红海，海便干了；他领他们经过深处，如同
经过旷野。
10 他拯救他们脱离恨他们之人的手，救赎他们脱离敌
人的手。
11 水淹没了他们的敌人，没有一个人存留。
12 他们就信了他的话，唱诗歌颂他。
13 他们很快就忘记了他的作为，没有等待他的忠告，
14 却在旷野大大地渴慕，在沙漠地试探神。
15 他赐给他们所求的，却使他们的心灵软弱。
16 他们又在营中嫉妒摩西和耶和华的圣者亚伦。

17 地裂开，吞下大坍，并掩埋亚比兰一党的人。
18 有烈火在他们的党中燃烧，火焰烧毁了恶人。
19 他们在何烈山铸了牛犊，敬拜铸成的像。
20 于是他们将自己的荣耀变为吃草的牛的样子。
21 他们忘记了神他们的拯救者，他曾在埃及行大事。
22 在含地行奇事，在红海行可畏的事。
23 所以他说，若不是他所拣选的摩西站在他面前破口
处，止住他的怒气，他就要毁灭他们。
24 他们藐视那美地，不相信他的话，
25 他们在帐棚内发怨言，不听从耶和华的声音。
26 所以他向他们举手，将他们推翻在旷野。
27 使他们的后裔倒在列国之中，分散在各地。
28 他们也与巴力毗珥联合，吃了祭死牲的肉。
29 这样，他们用自己的发明惹他发怒，瘟疫就临到他
们。
30 于是非尼哈站起来，施行审判，瘟疫才止住了。
31 那就算他世世代代永远的义。
32 他们又在燔祭水惹他发怒，以致摩西因他们的缘故
遭灾。
33 因为他们惹动他的灵，他便用嘴唇说出不当的话。
34 他们没有照着耶和华所吩咐的灭绝列国。
35 乃是与外邦人混杂，学了他们的行为。
36 他们侍奉他们的偶像，这就成了他们的网罗。
37 是的，他们把自己的儿女献祭给魔鬼，
38 并且流无辜人的血，就是他们儿女的血，把他们献
给迦南的偶像，那地就被血玷污了。
39 这样，他们就因自己的行为被玷污，又因自己所造
的而行邪淫。
40 因此，耶和华的怒气向他的百姓发作，甚至他憎恶
自己的产业。
41 他将他们交在外邦人的手中；恨他们的人就辖制他
们。
42 他们的敌人也欺压他们，他们就被敌人制伏。
43 他屡次搭救他们，他们却以计谋惹他发怒，并因自
己的罪孽被击倒。
44 然而他听见他们的哀声，就顾念他们的困苦，
45 他记念他的约，并照他丰盛的慈悲后悔。
46 他也使他们受到所有俘虏他们的人的怜悯。
47 耶和华我们的神啊，求你拯救我们，从外邦中招聚
我们，我们好称赞你的圣名，以赞美你为夸胜。
48 耶和华以色列的神是应当称颂的，从亘古直到永远。
愿众民都说：阿们。你们要赞美耶和华。

第 107 章

1 你们要称谢耶和华，因他本为善，他的慈爱永远长存。
2 愿耶和华的赎民说这话，就是他从敌人手中所救赎的。
3 他将他们从各国，从东，从西，从南，从北聚集起来。
4 他们在旷野孤独地徘徊，找不到可以居住的城邑。
5 他们又饥又渴，心里发昏。
6 于是，他们在苦难中哀求耶和华，他从他们的祸患中
搭救他们。
7 他领他们行走直路，使他们往可居住的城邑。
8 但愿人因耶和华的慈爱和他向世人所行的奇事称赞他！
9 因为他使心里渴慕的人得以知足，使心里饥饿的人得
饱美物。
10 他们坐在黑暗里、死荫里，被困苦和铁镣捆锁。
11 因为他们违背神的话语，藐视至高者的旨意。
12 所以，他用劳苦使他们的心软弱；他们仆倒，无人
扶助。
13 于是，他们在苦难中哀求耶和华，他从他们的祸患
中拯救他们。
14 他从黑暗和死荫里领他们出来，折断他们的捆绑。
15 但愿人因耶和华的慈爱和他向世人所行的奇事称赞
他！
16 因为他打破了铜门，砍断了铁闩。
17 愚昧人因自己的过犯和罪孽而受苦。
18 他们心里厌恶各样的食物，他们临近死亡之门。
19 于是，他们在苦难中哀求耶和华，他从他们的祸患
中拯救他们。
20 他发出他的命令，医治了他们，救他们脱离死亡。
21 但愿人因耶和华的慈爱和他向世人所行的奇事称赞
他！
22 愿他们以感谢为祭献上，欢呼述说他的作为。
23 他们在海上坐船，在大水中经商。
24 他们看见耶和华的作为，并他在深海中的奇事。
25 因为他一吩咐，狂风就起来，波浪也扬起。
26 他们上到天堂，下到深渊；他们的心因患难而消化。
27 他们摇摇晃晃，东倒西歪，好像醉酒的人一样，他
们的智慧已经丧失殆尽。
28 于是，他们在苦难中哀求耶和华，他从他们的祸患
中领出他们来。
29 他使狂风止息，波浪平静。
30 他们安静下来，就欢喜；他就领他们到所愿去的港
口。
31 但愿人因耶和华的慈爱和他向世人所行的奇事称赞
他！
32 愿他们在百姓的会中尊崇他，在长老的集会中赞美
他。
33 他使江河变为荒野，使水泉变为干地。
34 肥沃的土地变为贫瘠的土地，都因其上居民的邪恶。
35 他使旷野变为水潭，使干地变为泉源。
36 他使饥饿的人住在那里，为他们建造可住的城邑。
37 你们要耕种田地，栽种葡萄园，得着丰盛的果实。
38 他又赐福给他们，使他们繁衍增多，也不叫他们的
牲畜减少。
39 他们又因欺压、困苦、忧患，就衰微，被压抑。
40 他使君王被羞辱，使他们在荒凉无路的地方飘流。
41 他却将贫寒人安置在高处，脱离苦难，又使他的家
属多如羊群。
42 义人看见就欢喜，一切罪孽之人必无话可说。
43 凡有智慧的，能留意这些事，就必明白耶和华的慈
爱。

第 108 章

1 （大卫的歌或诗篇） 神啊，我心坚定； 我要歌唱赞
美，甚至用我的荣耀。
2 琴瑟弹琴啊，你们应当醒来，我自己要清早醒来。

3 耶和华啊，我要在万民中称谢你，在列国中歌颂你。
4 因为你的慈爱大过诸天；你的诚实达到穹苍。
5 神啊，愿你被高举于诸天之上，愿你的荣耀高过全地；
6 使你所爱的人得救。求你用右手拯救我，应允我。
7 神指着他的圣洁说：我要欢喜，我要分开示剑，丈量
疏割谷。
8 基列是我的，玛拿西是我的，以法莲也是我头上的保
障，犹大是我的立法者。
9 摩押是我的洗濯盆；我要向以东抛下我的鞋；我要向
非利士人欢呼。
10 谁能领我进坚固城？谁能领我往以东去？
11 神啊，你不是丢弃了我们吗？神啊，你不是和我们
的军队一同出去吗？
12 求你帮助我们脱离患难，因为人的帮助是徒然的。
13 我们靠着神必勇敢行事，因为他必践踏我们的敌人。

第 109 章

1 （大卫的诗，交与伶长。）我所赞美的神啊，求你不
要静默！
2 因为，恶人的嘴和诡诈人的口，已经张开攻击我；他
们用撒谎的舌头对我说话。
3 他们又用仇恨的言语包围我，无故地攻击我。
4 他们因我的爱与我作对，但我专心祈祷。
5 他们以恶报善，以恨报爱。
6 愿你派一个恶人治理他，让撒但站在他的右边。
7 他受审判的时候，愿他被定罪；他的祈祷，愿成为罪。
8 愿他的年日减少，愿别人得他的职分。
9 愿他的儿女为孤儿，他的妻子为寡妇。
10 愿他的儿女常常流离失所，讨饭而去，在荒凉之处
寻求食粮。
11 愿勒索者夺去他一切所有的；愿外人抢夺他劳碌得
来的。
12 愿无人向他施怜悯，愿无人恩待他的孤儿。
13 愿他的后裔被剪除；愿他的名字在下一代被涂抹。
14 愿他祖先的罪孽被耶和华记念；愿他母亲的罪孽不
被涂抹。
15 愿他们常在耶和华面前，使他不再记念他们。
16 因为他不想施怜悯，却逼迫困苦和贫穷的人，甚至
要杀害伤心的人。
17 他爱咒骂，咒骂就临到他；他不喜爱福乐，福乐就
远离他。
18 他把咒骂当作衣服穿上，咒骂如水进入他的肚子，
如油进入他的骨头。
19 愿这福气作他遮身的衣服，作他常束的腰带。
20 愿这就是耶和华向我的敌人和用恶言攻击我之人所
施的报应。
21 主耶和华啊，求你为你名的缘故恩待我，因你的慈
爱美好，求你搭救我。
22 因为我困苦、穷乏，我心在我里面受伤。
23 我如日影偏斜而去，我如蝗虫被抛来抛去。
24 我因禁食，膝骨软弱；我身上的肉也渐渐瘦弱。
25 我成了他们的羞辱；他们一看见我，就摇头。
26 耶和华我的神啊，求你帮助我，照你的慈爱拯救我，
27 使他们知道这是你的手；是你耶和华所作的事。
28 任凭他们咒骂，但愿你赐福；他们几时起来，必蒙
羞，你的仆人却要欢喜。
29 愿我的敌人披上羞愧，愿他们以自己的羞愧如同外
袍遮身。
30 我要用口极力称颂耶和华，我要在众人中赞美他。
31 因为他必站在穷人的右边，救他脱离那些定他灵魂
罪的人。

第 110 章

1 （大卫的诗。）耶和华对我主说，你坐在我的右边，
等我使你仇敌作你的脚凳。
2 耶和华必从锡安伸出你能力的杖；你要在仇敌中掌权。
3 在你掌权的日子，你的百姓要甘心乐意，带着清晨子
宫中圣洁的华美：你拥有你青春的甘露。
4 耶和华起了誓，绝不后悔，说：‘你要永远做祭司，
照着麦基洗德的等次。’
5 耶和华在你右边，在他发怒的日子，必击杀列王。
6 他必在列国中施行审判，尸首堆满各处，在许多国中
击伤人的头。
7 他必喝路旁的溪水，因此他必抬起头来。

第 111 章

1 你们要赞美耶和华。在正直人的会中，并在会众中，
我要一心赞美耶和华。
2 耶和华的作为大，凡喜爱他的，都寻求他的作为。
3 他所作的，尊荣又荣耀；他的公义永远长存。
4 他行了奇妙的作为，令人记念。耶和华有恩典，有怜
悯。
5 他赐食物给敬畏他的人；他永远记念他的约。
6 他向他的人民展示了他所作所为的力量，以便将外邦
人的遗产赐给他们。
7 他手所作的，真实公平；他一切的命令，尽都确实。
8 它们永远坚定，并且按真理和正直行事。
9 他向他的百姓施行救赎，他永远立下他的约；他的名
是圣而可畏的。
10 敬畏耶和华是智慧的开端；凡遵行他诫命的，必有
聪明；他受的赞美永远长存。

第 112 章

1 你们要赞美耶和华！敬畏耶和华、甚喜爱他诫命的人
有福了！
2 他的后裔必在世上强盛；正直人的后代必蒙福。
3 他家中必有财富和财物；他的公义永远长存。
4 正直人，在黑暗中必有光明；他有恩惠，有怜悯，有
公义。
5 善人恩待人，又借贷给人，他必按明智行事。
6 他必永远不动摇；义人必永远被记念。
7 他必不怕凶恶的信息；他心坚定，倚靠耶和华。
8 他心志坚定，必不惧怕，直到他看见仇敌遭报。
9 他施舍，周济贫穷人；他的仁义永远长存；他的角必
被高举，大有荣耀。

10 恶人看见就恼恨，他必咬牙切齿，心灰意冷；恶人的心愿终必消灭。

第 113 章

1 你们要赞美耶和华！耶和华的仆人哪，你们要赞美！赞美耶和华的名！
2 耶和华的名是应当称颂的，从今时直到永远。
3 从日出之地到日落之处，耶和华的名是应当赞美的。
4 耶和华超乎万国之上，他的荣耀高过诸天。
5 谁像耶和华我们的神，居于高天，
6 他谦卑自己，观看天上地下的事。
7 他从灰尘里抬举贫寒人，从粪堆中提拔穷乏人。
8 使他与王子同坐，就是与本国的王子同坐。
9 他使不能生育的妇人安居家中，又使她作多子的乐母。你们要赞美耶和华。

第 114 章

1 以色列出了埃及，雅各家离开了说外语之国。
2 犹大是他的圣所，以色列是他的领地。
3 大海看见了，就奔逃；约旦河也退去了。
4 大山踊跃如公羊，小山踊跃如羊羔。
5 大海哪，你怎么逃跑了呢？约旦河哪，你怎么被赶回了呢？
6 大山哪，你们为何跳跃如公羊？小山哪，你们为何跳跃如羊羔？
7 大地哪，你见耶和华的面，就是雅各神的面，应当震动。
8 使磐石变为止水，使坚石变为泉源。

第 115 章

1 耶和华啊，荣耀不要归于我们，不要归于我们，要因你的慈爱和你的诚实归于你的名下。
2 外邦人为何要说：他们的神现在在哪里呢？
3 但我们的神在天上，他随自己的意旨行事。
4 他们的偶像是金的、银的，是人手所造的。
5 有口却不能言，有眼却不能看，
6 有耳却不能听，有鼻却不能闻，
7 有手却不能摸，有脚却不能走，有喉咙却不能说话。
8 造它们的，和它们一样；凡信靠它们的，也和它们一样。
9 以色列啊，你要倚靠耶和华；他是他们的帮助，他们的盾牌。
10 亚伦家啊，你们要倚靠耶和华；他是他们的帮助，他们的盾牌。
11 你们敬畏耶和华的人，要倚靠耶和华；他是你们的帮助，是你们的盾牌。
12 耶和华顾念我们，必赐福给我们，必赐福给以色列家，必赐福给亚伦家。
13 凡敬畏耶和华的人，无论大小，他都要赐福。
14 愿耶和华使你和你的子孙繁衍增多。
15 你们蒙了造天地的耶和华的福。
16 天，就是天，是耶和华的；地，他却给了世人。
17 死人不能赞美耶和华，下到寂静中的也一样。
18 但我们要称颂耶和华，从今时直到永远。你们要赞美耶和华。

第 116 章

1 我爱耶和华，因为他听了我的声音和我的恳求。
2 因为他向我侧耳，所以我一生要呼求他。
3 死亡的痛苦缠绕我，地狱的痛苦抓住我；我遭遇困苦和忧患。
4 那时，我呼求耶和华的名；耶和华啊，求你救我的灵魂。
5 耶和华有恩惠，有公义；我们的神有怜悯。
6 耶和华保护愚人；我落到卑微的时候，他帮助了我。
7 我的心哪，你要归回安息之处，因为耶和华用厚恩待了你。
8 因为你救我的灵魂免于死亡，救我的眼睛免于流泪，救我的脚免于跌倒。
9 我要在活人之地行在耶和华面前。
10 我因信，所以如此说话。我受了重伤。
11 我曾急促地说："人都是说谎的。"
12 我拿什么报答耶和华向我所赐的一切厚恩呢？
13 我要举起救恩的杯，称扬耶和华的名。
14 现在我要在他众民面前，向耶和华还我的愿。
15 在耶和华眼中，看圣民之死，极为宝贵。
16 耶和华啊，我真是你的仆人；我是你的仆人，是你婢女的儿子。你已解开我的绑索。
17 我要将感谢祭献给你，又要呼求耶和华的名。
18 现在我要在他众民面前向耶和华还我的愿，
19 耶路撒冷啊，你们要在耶和华殿的院内，在你中间赞美耶和华。

第 117 章

1 万国啊，你们都要赞美耶和华！万民啊，你们都要赞美他！
2 因为他向我们大施慈爱，耶和华的诚实永远长存。你们要赞美耶和华。

第 118 章

1 你们要称谢耶和华，因他本为善，他的慈爱永远长存。
2 现在让以色列说，他的慈爱永远长存。
3 愿亚伦家说：他的慈爱永远长存。
4 愿敬畏耶和华的人说：他的慈爱永远长存。
5 我在急难中求告耶和华，他就应允我，把我安置在宽阔之处。
6 有耶和华帮助我，我必不惧怕；人能把我怎么样呢？
7 耶和华与那些帮助我的人同在；因此，我必看见那恨我之人遭报。
8 投靠耶和华，强似信赖人。
9 投靠耶和华，强如信赖王子。
10 万国围绕我，但我靠耶和华的名，必剿灭他们。
11 他们围绕我，围困我；我靠耶和华的名，必剿灭他们。

12 他们如同蜂子围绕我，又如烧荆棘的火必被熄灭。我靠耶和华的名，必剿灭他们。
13 你推我，要叫我跌倒，但耶和华帮助了我。
14 耶和华是我的力量，是我的诗歌，他也成了我的拯救。
15 在义人的帐棚里有欢呼和拯救的声音；耶和华的右手施展大能。
16 耶和华的右手高举；耶和华的右手施展大能。
17 我必不死，仍要存活，并要传扬耶和华的作为。
18 耶和华虽严严地惩治我，却未曾将我交于死亡。
19 求你为我敞开义门，我要进去称谢耶和华。
20 这是耶和华的门，义人要进去。
21 我要称谢你，因为你已经应允我，又成了我的拯救。
22 匠人所弃的石头已作了房角的头块石头。
23 这是耶和华所作的，在我们眼中看为奇妙。
24 这是耶和华所定的日子，我们在其中要高兴欢喜。
25 耶和华啊，求你拯救！耶和华啊，求你使人亨通！
26 奉耶和华名来的，是应当称颂的。我们从耶和华的殿里祝福你们。
27 耶和华是神，他光照了我们。要用绳索把祭物拴起来，直到坛的角。
28 你是我的神，我要称谢你；你是我的神，我要尊崇你。
29 你们要称谢耶和华，因他本为善，他的慈爱永远长存。

第 119 章

1 阿勒夫：行为纯全、遵行耶和华律法的人有福了。
2 遵守他的法度、一心寻求他的，这人便为有福。
3 他们不做任何罪孽，而是遵循他的道。
4 你已吩咐我们要殷勤遵守你的训词。
5 愿我行事端正，得以遵守你的律例！
6 我谨守你的一切诫命，就不会蒙羞。
7 我学习了你公义的典章，就要以正直的心称谢你。
8 我要遵守你的律例，求你不要全然离弃我。
9 贝特：少年人用什么洁净他的行为呢？就是要遵行你的话。
10 我一心寻求了你，求你不要让我偏离你的命令。
11 我将你的话藏在心里，免得我得罪你。
12 耶和华啊，你是应当称颂的！求你将你的律例教训我。
13 我用我的嘴唇传扬你口中的一切典章。
14 我喜悦你的法度，如同喜悦一切的财物。
15 我要默想你的训词，看重你的道路。
16 我要在你的法令中自乐，我不会忘记你的话。
17 吉梅尔：求你用厚恩待你的仆人，使我存活，并且遵守你的诺言。
18 求你开我的眼睛，使我看出你律法中的奇妙。
19 我在地上是寄居的，求你不要向我隐瞒你的诫命。
20 我心切慕你的审判，甚是忧伤。
21 你责备那些被咒诅、偏离你诫命的骄傲人。
22 求你除去我的羞辱和藐视，因我遵守了你的法度。
23 首领坐着妄论我，仆人却思想你的律例。
24 你的法度是我所喜乐的，是我的谋士。
25 达莱斯 我的灵魂紧贴尘土：求你照你的话语使我复活。
26 我述说我所行的，你就应允我；求你将你的律例教训我。
27 求你使我明白你的训词，这样，我就谈论你奇妙的作为。
28 我的心因沉重而消化，求你照你的话使我坚强。
29 求你使我离开说谎之道，开恩将你的律法赐给我。
30 我拣选了真理之道；我将你的判断摆在我面前。
31 耶和华啊，我坚守你的法度，求你不要使我蒙羞。
32 你使我的心宽广，我就奔向你的命令之路。
33 耶和华啊，求你将你的律例指教我，我必遵守到底。
34 求你赐我悟性，我就遵守你的律法，我要一心一意地遵守。
35 求你叫我遵行你的命令，因这是我所喜悦的。
36 求你使我的心趋向你的法度，不趋向于贪心。
37 求你叫我转眼不看虚假的事物，又使我在你的道路上存活。
38 求你向仆人坚立你应许的话，仆人就敬畏你。
39 求你使我所惧怕的羞辱消除，因你的判断本为美好。
40 看哪，我切慕你的训词，求你以你的公义将我救活。
41 耶和华啊，求你照你的话，使你的慈爱，就是你的救恩，临到我身上。
42 这样，我就有话回答那辱骂我的人，因我倚靠你的话。
43 不要将真理的言语完全从我口中夺去，因我仰望你的判断。
44 这样，我就永远遵守你的律法。
45 我要自由行事，因我寻求你的训词。
46 我也要在君王面前述说你的法度，并不至于惭愧。
47 我要以你的诫命为乐，这诫命是我所爱的。
48 我的手还要高举你的命令，这命令是我所爱的，我也要在你的律例中思想。
49 萨因。求你记念向你仆人所应许的话，使我对你有盼望。
50 这是我在苦难中的安慰，因为你的话使我活过来。
51 骄傲人大大嘲笑我，但我却没有偏离你的律法。
52 耶和华啊，我记念你从古所定的典章，就得了安慰。
53 我因恶人离弃你的律法而惊恐不已。
54 我在寄居的家中，以你的律例为我的诗歌。
55 耶和华啊，我夜间记念你的名，遵守你的律法。
56 我得这些，是因我遵守了你的训词。
57 基特。耶和华啊，你是我的福分；我曾说，我要遵守你的话。
58 我一心求了你的恩惠，求你照着你的话怜悯我。
59 我思想我所行的道，就转步归向你的法度。
60 我急忙遵守你的诫命，并不迟延。
61 恶人的绳索勒住我的财物，我却没有忘记你的律法。
62 半夜我要起来称谢你，因你公义的审判。
63 凡敬畏你和遵守你训词的人，我都与他作伴。
64 耶和华啊，你的慈爱充满大地；求你将你的律例教训我。
65 特特。耶和华啊，你向来照着你的话善待仆人。
66 求你指教我明辨是非和知识，因我信了你的诫命。
67 我未受苦以先走迷了路，现在却遵守了你的话。

68 你本为善，所行的也善；求你将你的律例教训我。
69 骄傲人捏造谎言攻击我，我却要一心遵守你的训词。
70 他们的心肥胖如油，我却喜欢你的律法。
71 我受苦是与我有益，为要使我学习你的律例。
72 你口中的律法与我有益，胜于千万的金银。
73 约德。你的手造了我，塑造了我；求你赐我悟性，使我能学习你的诫命。
74 敬畏你的人看见我就欢喜，因为我仰望了你的话。
75 耶和华啊，我知道你的判断是正确的，你使我受苦是以诚实待我。
76 愿你照着你向仆人所应许的话，以慈悲安慰我。
77 愿你的慈悲临到我，使我存活；因你的律法是我所喜爱的。
78 愿骄傲人蒙羞，因为他们无故地用乖僻待我。我却要思想你的训词。
79 愿敬畏你的人归向我，愿那些知道你法度的人归向我。
80 愿我的心在你的律例上完全，使我不至蒙羞。
81 CAPH. 我的灵魂渴望你的救赎：但我依靠你的诺言。
82 我因盼望你的应许而眼睛失明，我说：你何时安慰我？
83 我虽然像烟熏的皮袋，却不忘记你的律例。
84 你仆人的寿命有多少呢？你何时惩罚那些逼迫我的人呢？
85 骄傲人为我掘了坑，这不合你的律法。
86 你的一切诫命都是忠实的；他们无理迫害我，求你帮助我。
87 他们几乎把我从地上灭绝，但我没有离弃你的训词。
88 求你照你的慈爱将我救活，这样，我就遵守你口中的法度。
89 耶和华啊，你的话安定在天，直到永远。
90 你的诚实存到万代；你坚定了地，地就长存。
91 他们至今仍照着你的典章行事，因为他们都是你的仆人。
92 我若不是喜爱你的律法，我早已在苦难中灭亡了。
93 我永远不会忘记你的训词，因为你用这些训词使我复活。
94 我是你的，求你拯救我，因我寻求了你的训词。
95 恶人等候要灭绝我，但我要看重你的法度。
96 我见一切完美的事物都有其终结，但你的命令极其宽广。
97 我何等爱慕你的律法！我终日默想你的律法。
98 你用你的诫命使我比我的敌人更有智慧，因为它们常在我身边。
99 我比我的师傅更通达，因我的思想是你的法度。
100 我比古人更明白，因为我遵守你的训词。
101 我禁止我脚走一切邪路，为要遵守你的话。
102 我没有偏离你的典章，因为你教训了我。
103 你的言语在我上膛何其甘甜！在我口中比蜜更甜！
104 我因你的训词而得了悟性，因此我恨恶一切虚假的道路。
105 修女：你的话是我脚前的灯，是我路上的光。
106 我已起誓，必履行誓言，遵守你的公义典章。
107 我甚是受苦，耶和华啊，求你照你的话将我救活。
108 耶和华啊，求你悦纳我口中的甘心祭，并将你的典章教训我。
109 我的性命常在危险之中，我却不忘记你的律法。
110 恶人为我设下网罗，我却没有偏离你的训词。
111 我以你的法度为永远的产业，因这是我心中所喜爱的。
112 我的心专一，常常遵行你的律例，直到永远。
113 撒母耳记上 11:34 我恨恶虚妄的念头，但我爱你的律法。
114 你是我的藏身之处，是我的盾牌；我仰望你的言语。
115 你们这些作恶的人，离开我吧！因为我要遵守我神的诫命。
116 求你照你的话扶持我，使我存活，也不让我因我的盼望而羞愧。
117 求你扶持我，我便得救；我也要时常看重你的律例。
118 凡偏离你律例的人，你都践踏他们，因为他们的诡诈本是虚假。
119 你除掉地上所有的恶人，好像渣滓一样；因此我爱你的法度。
120 我的肉因惧怕你而颤抖，我也惧怕你的判断。
121 AIN. 我已施行了公平和正义：不要把我留给压迫者。
122 求你为仆人作保，赐好处；不容骄傲人欺压我。
123 我因盼望你的救恩和你公义的言语，眼睛失明了。
124 求你照你的慈爱待你的仆人，将你的律例教训我。
125 我是你的仆人，求你赐我悟性，使我得知你的法度。
126 耶和华啊，现在是你行事的时候了，因为他们废了你的律法。
127 因此我爱你的命令胜过金子，甚至胜过精金。
128 所以，在一切事上，我都看重你的训词，认为它们是正直的；我憎恨一切虚假的道路。
129 PE. 你的法度奇妙，因此我的心谨守你的法度。
130 你的言语一解开，就发出亮光，使愚人能通达。
131 我张口而气喘，因我切慕你的命令。
132 求你垂顾我，怜悯我，如同你素常待那些爱你名的人一样。
133 求你用你的言语，使我的脚步稳当，不要让任何罪孽主宰我。
134 求你救我脱离人的欺压，这样，我就遵守你的训词。
135 求你使你的脸光照仆人，又将你的律例教训我。
136 我的眼泪流成河，因为他们不遵守你的律法。
137 扎迪。耶和华啊，你是公义的，你的判断也是正直的。
138 你所吩咐的法度是公义的，极其忠实。
139 我的热情消耗殆尽，因为我的敌人忘记了你的言语。
140 你的话极其纯净，所以你的仆人喜爱。
141 我虽然卑微，被人藐视，但我却没有忘记你的训词。
142 你的公义是永远的公义，你的律法尽都真实。
143 急难困苦临到我，然而你的命令却是我所喜爱的。
144 你的法度永远公义；求你赐我悟性，我就存活。
145 我一心呼吁，耶和华啊，求你应允我，我要遵守你的律例。
146 我曾呼求你，求你救救我，我就遵守你的法度。
147 我未到晨曦就呼求，我仰望你的言语。
148 我的眼睛禁不住夜间的守望，为要默想你的言语。

149 耶和华啊，求你照你的慈爱垂听我的声音；求你照你的判断将我救活。
150 那些追求邪恶的人临近了，他们远离了你的律法。
151 耶和华啊，你与我相近；你的一切命令尽都真实。
152 我自古就知道你的法度是你永远立定的。
153 求你顾念我的苦难，救救我，因我不会忘记你的律法。
154 求你为我辨屈，搭救我，照你的话将我救活。
155 救恩远离恶人，因为他们不寻求你的律例。
156 耶和华啊，你的慈悲本为大，求你照你的典章将我救活。
157 逼迫我的，与我为敌的，很多，但我却不偏离你的法度。
158 我看见罪人，就甚忧愁，因为他们不遵守你的话。
159 求你看我怎样爱你的训词；耶和华啊，求你按你的慈爱将我救活。
160 你的话从起初是真实；你一切公义的典章永远长存。
161 申 君王们无缘无故地迫害我，但我的心敬畏你的言语。
162 我因你的话语而欢喜，如同人得了许多掳物。
163 谎言是我所恨恶所憎恶的，你的律法却是我所爱的。
164 我因你公义的典章，一天七次赞美你。
165 爱你律法的人大有平安，什么都不能使他们绊跌。
166 耶和华啊，我仰望了你的救恩，我遵行了你的诫命。
167 我的心遵守你的法度，我极其喜爱这法度。
168 我遵守了你的训词和你的法度，因为我一切所行的都在你面前。
169 TAU. 耶和华啊，愿我的呼求达到你面前，求你照你的话使我悟性。
170 愿我的恳求达到你面前， 求你照你的话搭救我。
171 你将你的律例教训我，我的嘴唇就发出赞美的话。
172 我的舌头要讲论你的言语，因为你一切的命令尽都公义。
173 愿你的手帮助我；因我拣选了你的训词。
174 耶和华啊，我切慕你的救恩；你的律法是我所喜爱的。
175 愿我的灵魂存活，就赞美你；愿你的判断帮助我。
176 我如亡羊走迷了，求你寻找仆人，因我没有忘记你的命令。

第 120 章

1 （上行之诗。）我在急难中求告耶和华，他就应允我。
2 耶和华啊，求你救我的灵魂脱离撒谎的嘴唇和诡诈的舌头。
3 你这诡诈的舌头哪，你要受什么呢？你要受什么呢？
4 勇士的利箭，和罗腾柏木的炭。
5 我寄居在米设，住在基达的帐棚里，真是有祸了！
6 我的心长久与恨恶平安的人同住。
7 我主张和平；我一讲话，他们却主张战争。

第 121 章

1 （上行之歌）我要向山举目，我的帮助从何而来。
2 我的帮助从造天地的耶和华而来。
3 他必不叫你的脚摇动；保护你的必不打盹。
4 看哪，保护以色列的，也不打盹，也不睡觉。
5 保护你的是耶和华；耶和华在你右边荫庇你。
6 白天，太阳必不伤你；夜晚，月亮必不伤你。
7 耶和华要保护你，免受一切的灾害；他要保护你的生命。
8 你出你入，耶和华要保护你，从今时直到永远。

第 122 章

1 （大卫上行之诗。）人对我说：‘我们往耶和华的殿去。’我就欢喜。
2 耶路撒冷啊，我们的脚必站在你的门内。
3 耶路撒冷被建造，如同连络整齐的一座城。
4 众支派，就是耶和华的支派，上那里去，按以色列的常例称赞耶和华的名。
5 因为在那里设立审判的宝座，就是大卫家的宝座。
6 为耶路撒冷的平安祈祷：爱你的人将会兴旺发达。
7 愿你的城墙内平安，愿你的宫殿内兴旺。
8 为了我的弟兄和同伴的缘故，我现在要说：愿平安在你心中。
9 因耶和华我们神的殿，我要为你寻求好处。

第 123 章

1 （上行之歌）住在天上的主啊，我向你举目。
2 看哪，仆人的眼睛怎样望主人的手，使女的眼睛怎样望主母的手；我们的眼睛也照样望耶和华我们的神，直到他怜悯我们。
3 耶和华啊，求你怜悯我们，怜悯我们！因为我们满受藐视。
4 我们的心里充满了安逸人的嘲笑和骄傲人的蔑视。

第 124 章

1 （大卫上行之歌。）若不是耶和华帮助我们，以色列人现在就可以说；
2 当人起来攻击我们的时候，若不是耶和华帮助我们，
3 他们向我们发怒，就把我们吞灭了。
4 那时，洪水淹没了我们，
5 那时，狂傲的水淹没了我们的灵魂。
6 耶和华是应当称颂的，他没有把我们交给他们当作猎物。
7 我们如鸟从捕鸟人的网罗中逃脱。网罗破裂，我们逃脱了。
8 我们的帮助在于造天地的耶和华的名。

第 125 章

1 （上行之歌）倚靠耶和华的人，好像锡安山，永不动摇，永存不渝。
2 众山怎样围绕耶路撒冷，耶和华也照样围绕他的百姓，从今直到永远。
3 因为恶人的杖不常降在义人的份上，免得义人伸手作罪孽。
4 耶和华啊，求你善待善人，和心里正直的人。

5 至于那些偏行邪路的人，耶和华必将他们与作孽的人一同领出去；以色列却必得平安。

第 126 章

1 （上行之歌。）当耶和华使锡安被掳的人归回的时候，我们好像做梦的人。
2 那时，我们的口充满喜笑，我们的舌头充满欢呼。外邦人就说："耶和华为他们行了大事。"
3 耶和华为我们行了大事，我们因此欢喜。
4 耶和华啊，求你使我们被掳的人回转，好像南地的河水回流。
5 流泪撒种的，必欢呼收割。
6 那带着宝贵种子出去流泪的，必要欢欢喜喜地带禾捆回来。

第 127 章

1 （所罗门上行之歌。）若非耶和华建造房屋，建造的人就枉然劳力；若非耶和华看守城池，看守的人就枉然警醒。
2 你们早早起来，晚安，吃劳苦的饭，本是枉然；惟独耶和华叫他所亲爱的人睡了。
3 看哪，儿女是耶和华所赐的产业，所怀的胎是他所赏赐的。
4 勇士手中有箭，少年人手也如此。
5 箭袋充满的人便为有福；他们必不至蒙羞，却要在城门口和仇敌说话。

第 128 章

1 （上行之诗。）凡敬畏耶和华、遵行他道的人便为有福。
2 因为你必吃劳碌得来的，你要有福，凡事顺利。
3 你的妻子在你的内室，好像多结果子的葡萄树；你儿女在你的桌子周围，好像橄榄树。
4 看哪，敬畏耶和华的人，必要这样蒙福。
5 耶和华必从锡安赐福给你；你一生一世必看见耶路撒冷的福乐。
6 是的，你必看见你的子孙，平安临到以色列。

第 129 章

1 （上行之歌）自从我幼年以来，他们屡次苦害我，以色列现在可以说：
2 自从我幼年以来，他们屡次苦害我，但他们却未能胜过我。
3 耕田的在我的背上耕田，他们把犁沟挖得很长。
4 耶和华是公义的，他砍断了恶人的绳索。
5 愿一切恨恶锡安的人都蒙羞退后。
6 愿他们像房顶上的草，未长起来即枯干，
7 割草的，不够满手；捆禾的，也不够满怀。
8 过路的人也不说：'愿耶和华赐福与你们。'我们奉耶和华的名祝福你们。"

第 130 章

1 （上行之歌）耶和华啊，我从深处向你求告。
2 耶和华啊，求你听我的声音，愿你的耳朵听我恳求的声音。
3 耶和华啊，你若究察罪孽，谁能站得住呢？
4 但你有赦免之恩，要叫人敬畏你。
5 我等候耶和华，我的心等候，我也仰望他的话。
6 我的心等候耶和华，胜于守夜的，等候天亮。我说，我的心等候耶和华，胜于守夜的，等候天亮。
7 以色列应当仰望耶和华，因为耶和华有慈爱，有丰盛的救恩。
8 他必救赎以色列脱离一切罪孽。

第 131 章

1 （大卫上行之诗。）耶和华啊，我的心不狂傲，我的眼不高傲；重大的事和不得胜的事，我不做。
2 我实在举止安静，好像刚断奶的孩子在母亲怀里；我的心也像刚断奶的孩子。
3 愿以色列从今直到永远仰望耶和华。

第 132 章

1 上行之诗。耶和华啊，求你记念大卫和他所受的一切苦难。
2 他怎样向耶和华起誓，向雅各大能的神许愿。
3 我决不进我的帐棚，也不上我的床。
4 我不让我的眼睛睡觉，也不让我的眼皮打盹，
5 直到我为耶和华寻得所在之处，为雅各大能的神寻得居所。
6 看哪，我们在以法他听说了这事，我们在林中田野遇见了它。
7 我们要进他的帐幕，在他的脚凳前下拜。
8 耶和华啊，求你和你有能力的约柜一同兴起，进入安息之所。
9 愿你的祭司披上公义；愿你的圣徒欢呼。
10 为你仆人大卫的缘故，求你不要厌弃你的受膏者。
11 耶和华向大卫凭着诚实起了誓，必不反悔。我必使你所生的子孙坐在你的宝座上。
12 你的子孙若遵守我的约和我所教训他们的法度，他们的子孙也必永远坐在你的宝座上。
13 因为耶和华拣选了锡安，愿意将锡安作为自己的居所。
14 这是我永远的安息之所；我要住在这里，因为我渴望这样。
15 我必丰丰富富地赐福与她的供给，必用粮食使她的穷人饱足。
16 我必使她的祭司披上救恩，她的圣民必欢呼。
17 我要在那里使大卫的角发生；我为我的受膏者预备明灯。
18 我要使他的仇敌披上羞愧，但他的冠冕却要兴旺。

第 133 章

1 （大卫上行之歌。）看哪，弟兄和睦同居，是何等地
善，何等地美！
2 这如那贵重的香膏在亚伦的头上，流到胡须，又流到
他的衣襟。
3 如同黑门的甘露，又如降在锡安山的甘露，因为在那
里有耶和华所命定的福，就是永远的生命。

第 134 章

1 （上行之诗。）看哪，耶和华的一切仆人，夜间站在
耶和华殿里的，你们都要称颂耶和华。
2 你们要在圣所举起手，称颂耶和华。
3 造天地的耶和华必从锡安赐福给你。

第 135 章

1 你们要赞美耶和华！你们要赞美耶和华的名！耶和华
的仆人哪，你们要赞美他！
2 你们站在耶和华殿里，站在我们神殿院内，
3 你们要称颂耶和华，因耶和华本为善，要歌颂他的名，
因为这是美好的。
4 因为耶和华拣选雅各归自己，拣选以色列特作自己的
子民。
5 因为我知道耶和华为大，又知道我们的主超乎万神之
上。
6 耶和华在天上、地下、海中，和一切的深处，都随自
己的意旨而行。
7 他使云雾从地极上腾，造电随雨而闪，从他府库中带
出风来。
8 他击杀了埃及地一切头生的，无论是人是牲畜。
9 埃及啊，他施行神迹奇事，在你中间，在法老和他一
切臣仆身上。
10 他击杀了大国，杀戮了大能的君王；
11 又有亚摩利王西宏、巴珊王噩，并迦南一切国王。
12 他将他们的地赏赐他的百姓以色列为业。
13 耶和华啊，你的名存到永远；耶和华啊，你的纪念
存到万代。
14 因为耶和华必审判他的百姓，必为他的仆人后悔。
15 外邦人的偶像是金的、银的，是人手所造的。
16 有口却不能言，有眼却不能看；
17 他们有耳朵，却听不见；口里也没有气息。
18 造它们的，和它们一样；凡倚靠它们的，也都和它
们一样。
19 以色列家啊，你们要称颂耶和华！亚伦家啊，你们
要称颂耶和华！
20 利未家啊，你们要称颂耶和华！你们敬畏耶和华的
人，要称颂耶和华！
21 住在耶路撒冷的耶和华是应当称颂的。你们要赞美
耶和华。

第 136 章

1 你们要称谢耶和华，因他本为善，他的慈爱永远长存。
2 你们要称谢万神之神，因他的慈爱永远长存。
3 你们要称谢万主之主， 因为他的慈爱永远长存。
4 称谢那独行大奇事的，因他的慈爱永远长存。
5 他用智慧创造天，因他的慈爱永远长存。
6 称谢那铺地在水以上的，因他的慈爱永远长存。
7 称谢那造大光的，因他的慈爱永远长存；
8 太阳掌管白昼，因他的慈爱永远长存；
9 月亮星宿管黑夜，因他的慈爱永远长存。
10 称谢那击杀埃及人长子的，因他的慈爱永远长存。
11 他领以色列从他们中间出来，因他的慈爱永远长存。
12 用大能的手和伸出来的膀臂，因为他的慈爱永远长
存。
13 称谢那分裂红海的，因他的慈爱永远长存。
14 他领以色列从其中经过，因他的慈爱永远长存。
15 却把法老和他的军队推翻在红海里，因为他的慈爱
永远长存。
16 称谢那引导他的百姓走过旷野的，因他的慈爱永远
长存。
17 称谢那击杀大君王的，因他的慈爱永远长存。
18 他杀戮有名望的君王，因他的慈爱永远长存；
19 就是击杀亚摩利王西宏，因他的慈爱永远长存。
20 又击杀巴珊王噩，因他的慈爱永远长存。
21 他将他们的地赐给他们为业，因他的慈爱永远长存。
22 就是赐他的仆人以色列为业，因他的慈爱永远长存。
23 我们在卑微的时候，他顾念我们，因为他的慈爱永
远长存；
24 他救赎我们脱离敌人，因他的慈爱永远长存。
25 他赐粮食给凡有血气的，因他的慈爱永远长存。
26 你们要称谢天上的神，因他的慈爱永远长存。

第 137 章

1 我们曾在巴比伦河边坐下，一想起锡安，就哭了。
2 我们把竖琴挂在其中的柳树上。
3 因为在那里掳掠我们的，要我们唱歌；抢夺我们的，
要我们作乐，说：‘给我们唱一首锡安歌吧。’
4 我们怎能在异乡唱耶和华的歌？
5 耶路撒冷啊，如果我忘记你，愿我的右手忘记技巧。
6 我若不记念你，我的舌头就贴在上膛；我若不以耶路
撒冷为我最大的快乐，
7 耶和华啊，当耶路撒冷遭灾的日子，求你记念以东人。
他们说，将城拆毁，拆毁，直到根基。
8 巴比伦城啊，你这将要被毁灭的人啊，凡是像你服事
我们一样赏赐你的人，就有福了。
9 凡把你的孩子抱起来摔在石头上的人就有福了。

第 138 章

1 （大卫的诗）我要一心称谢你，在众神面前歌颂你。
2 我要向你的圣殿下拜，为你的慈爱和诚实称赞你的名，
因你使你应许的话显为大，高过你一切的名。
3 我呼求的日子，你就应允我，加给我心灵力量。
4 耶和华啊，地上的君王听见你口中的言语，就要称谢
你。

5 是的，他们要歌颂耶和华的作为，因为耶和华大有荣耀。
6 耶和华虽然高高在上，仍然看顾低微的人，却从远处认出骄傲的人。
7 我虽然走在急难之中，你必将我救活；我敌人发怒时，你必伸手抵挡他们；你的右手也必拯救我。
8 耶和华必成全关乎我的事。耶和华啊，你的慈爱永远长存。求你不要离弃你手所作的。

第 139 章

1 （大卫的诗，交与伶长。）耶和华啊，你已经鉴察我，认识我。
2 我坐下，我起来，祢都晓得，祢从远处知道我的意念。
3 我行路，我躺卧，你都细察，你也深知我一切所行的。
4 耶和华啊，我舌头上的话，你没有一句话是你知道的。
5 你在我前后环绕我，按手压我。
6 这样的知识奇妙，是我不能测的；这样的知识至高，是我不能及的。
7 我往哪里去躲避你的灵？我往哪里去躲避你的面？
8 我若升到天上，你在那里；我若在阴间下榻，你也在那里。
9 我若展开清晨的翅膀，飞到海极居住，
10 就是在那里，你的手必引导我，你的右手也必扶持我。
11 我若说，黑暗必定遮蔽我，黑夜必成为我周围的光明。
12 是的，黑暗不能遮蔽你，黑夜却像白昼一样闪耀；黑暗和光明对你来说都是一样。
13 我的肺腑是祢的肺腑，我在母腹中，祢已将我覆庇。
14 我要称谢你，因我受造奇妙可畏。你的作为奇妙，这是我心里深知道的。
15 当我在隐秘中受造，并在地的最深处精心打造时，我的本质并不向你隐藏。
16 我的体质尚未成熟，你的眼睛早已看见；我的肢体尚未成形，你早已写在你的册上了。我的肢体尚未成形，你早已造好，我的一切形体都写在你的册上了。
17 神啊，你的意念向我何其宝贵！你的意念何其多！
18 我若数点他们，他们比海沙更多；我睡醒的时候，我仍与你同在。
19 神啊，你必杀戮恶人；所以，你们这些好流人血的人，离开我去吧。
20 因为他们用邪恶的言语攻击你，你的仇敌妄称你的名。
21 耶和华啊，恨恶你的，我岂不恨恶他们呢？起来攻击你的，我岂不厌烦他们呢？
22 我极其恨恶他们，以他们为我的仇敌。
23 神啊，求你鉴察我，知道我的心思，试炼我，知道我的意念，
24 看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。

第 140 章

1 （大卫的诗，交与伶长。）耶和华啊，求你救我脱离恶人，保佑我脱离强暴的人；
2 他们心里图谋奸恶，常常聚集起来争战。
3 他们的舌头尖利如蛇，嘴唇里有虺蛇的毒气。（细拉）
4 耶和华啊，求你救我脱离恶人的手，保佑我脱离强暴的人，他们想推翻我的脚踪。
5 骄傲人为我暗设网罗和绳索，他们在路旁铺下网，为我设下陷阱。（细拉）
6 我曾对耶和华说：你是我的神；耶和华啊，求你听我恳求的声音。
7 主耶和华啊，你是我拯救的力量，在争战的日子，你遮蔽了我的头。
8 耶和华啊，求你不要应允恶人的心愿，不要成就他们的恶计，恐怕他们自高。（细拉）
9 至于那些围攻我的人，愿他们嘴里的奸恶遮盖他们的头。
10 愿火炭落在他们身上，愿他们被抛在火中，抛在深坑中，不能再起来。
11 愿说恶言的人在世上永不坚立；灾祸必追赶强暴的人，将他倾覆。
12 我知道耶和华必为困苦人伸冤，必为贫穷人辨屈。
13 义人必定要称赞你的名；正直人必住在你面前。

第 141 章

1 （大卫的诗。）耶和华啊，我向你呼吁；我向你呼吁的时候，求你速速向我呼求；求你留心听我的声音。
2 愿我的祷告如香陈列在你面前；愿我举手祈求，如献晚祭。
3 耶和华啊，求你禁止我的口，把守我的嘴。
4 不要使我的心倾向邪恶，以致我和作恶的人一起做恶事；不要让我吃他们的美食。
5 愿义人击打我，这算为仁慈；愿他责备我，这算为上好的膏油，不至于打破我的头；然而，我的祷告也要在他们遭灾难的时候。
6 当他们的审判官被推翻在石头地上的时候，他们必听见我的话语，因为这些话语是甜蜜的。
7 我们的骨头散落在坟墓口，就像人在地上砍伐木头一样。
8 神耶和华啊，我的眼目仰望你；我的倚靠你；求你不要让我的灵魂孤单。
9 求你救我脱离他们为我所设的网罗，和作孽之人的圈套。
10 愿恶人落在自己的网罗里，而我却能逃脱。

第 142 章

1 （大卫的训诫书；他在洞中时的祷告。）我用我的声音向耶和华呼求；我用我的声音向耶和华恳求。
2 我在他面前吐露我的怨言；我在他面前陈明我的苦痛。
3 当我灵里发昏的时候，你知道我的道路。在我行的路上，人为我暗设网罗。
4 我向右转观看，却无人认识我；我无处可躲，无人顾念我的性命。
5 耶和华啊，我曾求告你，我说：在活人之地，你是我的避难所，是我的福分。

6 求你侧耳听我的呼求，因我落得极其卑微；求你救我
脱离逼迫我的人，因为他们比我强大。
7 求你领我的灵魂出离囚牢，我好赞美你的名。义人必
环绕我，因为你必用厚恩待我。

第 143 章

1 （大卫的诗）耶和华啊，求你听我的祷告，留心听我
的恳求，凭你的诚实和公义应允我。
2 不要审判你的仆人，因为在你面前，凡活着的人没有
一个是义的。
3 因为敌人迫害了我的灵魂；他将我的生命击倒在地；
他使我住在黑暗中，像那些早已死去的人一样。
4 因此我的灵在我里面发昏；我的心在我里面荒凉。
5 我记念古时之日，默想你一切所造之物，思想你手所
作的工。
6 我向你伸开我的手；我的心渴想你，如同干旱的土地
一样。（细拉）
7 耶和华啊，求你速速应允我！我灵性衰竭，不要向我
掩面，免得我像那些下坑的人一样。
8 求你使我清晨得听你的慈爱，因我倚靠你；求你使我
知道当行的路，因我的心仰望你。
9 耶和华啊，求你救我脱离我的敌人；我逃到你这里来，
求你隐藏我。
10 求你指教我遵行你的旨意，因为你是我的 神。你的
灵本为良善，求你引导我到正直之地。
11 耶和华啊，求你因你的名将我救活，凭你的公义将
我的灵魂从患难中领出来。
12 求你凭你的慈爱剪除我的仇敌，灭绝一切苦害我的
人，因为我是你的仆人。

第 144 章

1 （大卫的诗。）耶和华我的力量是应当称颂的，他教
导我的手可以争战，教导我的指头可以打仗。
2 他是我的良善，是我的堡垒；是我的高台，是我的救
主；是我的盾牌，是我所倚靠的；他将我的百姓制服
在我以下。
3 耶和华啊，人算什么，你竟认识他？世人算什么，你
竟顾念他？
4 人的生命如同虚空，他的年日如同影儿过去。
5 耶和华啊，求你使天下垂，亲自降临；求你摸山，山
就冒烟。
6 求你发出闪电，将他们四散；求你射出箭，将他们消
灭。
7 求你从上伸手拯救我，救拔我脱离大水，并外邦人的
手。
8 他们的口说出虚谎的话，他们的右手起假誓。
9 神啊，我要向你唱新歌，用十弦瑟和乐器向你歌颂。
10 他为君王施行拯救，救仆人大卫脱离害人的刀剑。
11 求你救拔我，救我脱离外邦人的手。他们的口说虚
谎的话，他们的右手起假誓。
12 我们的儿子，从幼年好像树栽子长大；我们的女儿，
如同宫口的角石，按着宫墙的样式凿成。
13 使我们的仓充满，能存各样的粮食，使我们的羊在
街市上多产千万。
14 使我们的牛有力气劳作，没有人闯进来，也没有人
出去；使我们的街市上没有抱怨的声音。
15 遇见这样的光景的百姓是有福的！有耶和华为神的
百姓是有福的！

第 145 章

1 （大卫的赞美诗）我的神啊，我的王，我要尊崇你；
我要永永远远称颂你的名。
2 我要天天称颂你，我要永永远远称赞你的名。
3 耶和华本为大，该受大赞美；他的大，无法测度。
4 这代要对那代颂赞你的作为，也要传扬你的大能。
5 我要传说你威严的荣耀，和你奇妙的作为。
6 人必传说你可畏之事的威力，我也要传扬你的伟大。
7 他们要多多记念你的大恩，歌颂你的公义。
8 耶和华有恩典，有怜悯，不轻易发怒，并且有丰盛的
慈悲。
9 耶和华善待万民；他的慈悲覆庇他一切所造的。
10 耶和华啊，你一切所造的都要称谢你；你的圣民也
要称颂你。
11 他们要传说你国的荣耀，谈论你的大能。
12 使世人晓得他的大能，和他国度的荣耀威严。
13 你的国是永远的国，你的执掌权柄存到万代。
14 凡跌倒的人，耶和华将他们扶持；凡被压下的人，
耶和华将他们扶起。
15 万民都举目仰望你，你随时给他们食物。
16 你张手，使有生气的都随愿饱足。
17 耶和华在他一切所行的，无不公义；在他一切所作
的，无不慈爱。
18 凡求告耶和华的，就是诚心求告他的，耶和华便与
他们相近。
19 敬畏他的，他必成就他们的心愿，也必听他们的呼
求，拯救他们。
20 耶和华保护一切爱他的人，却要灭绝一切的恶人。
21 我的口要说出赞美耶和华的话；愿凡有血气的，都
永永远远称颂他的圣名。

第 146 章

1 你们要赞美耶和华！我的心哪，你们要赞美耶和华！
2 我一生要赞美耶和华；我还活着，我要歌颂我的神。
3 不要倚靠王子，不要倚靠世人，他们一点不能帮助你。
4 他的气一断，就归回尘土；他所思念的，当天就消灭
了。
5 以雅各神为帮助、仰望耶和华的，这人便为有福。
6 他造天、地、海，和其中的万物，永远守住真理。
7 他为受欺压的人伸张正义，赐食物给饥饿的人。耶和
华释放被因的人。
8 耶和华开了瞎子的眼睛，耶和华使被压下的人扶起，
耶和华喜爱义人。
9 耶和华保护寄居的，救济孤儿寡妇，却使恶人的道路
弯曲。

10 耶和华必永远作王；锡安啊，你的神必世世代代作王。你们要赞美耶和华。

第 147 章

1 你们要赞美耶和华！因歌颂我们的神是美好的，赞美的话是合宜的。
2 耶和华建造耶路撒冷，招聚以色列被赶散的人。
3 他医好伤心的人，裹好他们的伤处。
4 他数点星宿的数目，一一称它们的名。
5 我们的主为大，他的能力极其强大；他的智慧无法测度。
6 耶和华扶持谦卑人，将恶人倾覆于地。
7 你们要用感谢向耶和华歌唱，用琴向我们的神歌颂。
8 他用云遮天，为地降雨，使草生长在山上。
9 他给走兽和啼叫的小乌鸦供给食物。
10 他不喜爱马的力大，不喜爱人的腿快。
11 耶和华喜爱敬畏他和盼望他慈爱的人。
12 耶路撒冷啊，你要称颂耶和华！锡安啊，你要称颂你的神！
13 因为他坚固了你的门闩，赐福给你中间的儿女。
14 他使你的境内平安，用上好的麦子使你满足。
15 他发命在地上，他的话颁行极其迅速。
16 他降雪如羊毛，撒霜如炉灰。
17 他扔下冰雹如同碎块，他的寒冷，谁能敌得住呢？
18 他一出令，这些就都消化；他使风刮起，水便流动。
19 他将他的道指示雅各，将他的律例和典章指示以色列。
20 其他国家，他都没有这样待过；他的审判，他们从来没有知道过。你们要赞美耶和华。

第 148 章

1 你们要赞美耶和华！你们要从天上赞美耶和华！在高处赞美他！
2 他的天使啊，你们都要赞美他！他的众军啊，你们都要赞美他！
3 日头和月亮啊，你们都要赞美他！一切发光的星宿啊，你们都要赞美他！
4 天上的天和天上的水啊，你们都要赞美他！
5 愿他们赞美耶和华的名，因为他吩咐，他们就被创造。
6 他也永远坚定他们；他颁布了永不废去的法令。
7 地上的龙和一切深渊啊，你们都要赞美耶和华！
8 有火焰、冰雹、大雪、水雾、狂风，应验了他的话。
9 大山和一切小山，果树和一切香柏树，
10 走兽、一切牲畜、昆虫、飞鸟。
11 世上的君王和万民，领袖和世上所有的审判官，
12 少年人和处女，老年人和孩童，
13 愿他们赞美耶和华的名，因独有他的名是伟大的；他的荣耀在天地之上。
14 他又高举他百姓的角，使他一切圣民的赞美，就是他亲近的民以色列人所赞美的。你们要赞美耶和华。

第 149 章

1 你们要赞美耶和华！要向耶和华唱新歌，在圣者的会中赞美他。
2 愿以色列因创造他的主欢喜；愿锡安的儿女因他们的王快乐。
3 愿他们跳舞赞美他的名，愿他们击鼓和弹琴，歌颂他。
4 因为耶和华喜爱他的百姓，他要用救恩作为谦卑人的华美。
5 愿圣徒们因荣耀而欢喜，愿他们在床上高声歌唱。
6 愿他们口中颂赞神为高，手中拿着两刃的剑。
7 向外邦人施行报复，向万民施行惩罚。
8 用链子捆绑他们的君王，用铁镣捆绑他们的贵胄，
9 为要执行所记的审判，他的圣徒都当受这荣耀。你们要赞美耶和华。

第 150 章

1 你们要赞美耶和华！要在他圣所赞美神！在他显威能的穹苍赞美他！
2 要因他大能的作为赞美他，按着他超绝的伟大赞美他。
3 要用角声赞美他，要用琴瑟赞美他。
4 击鼓跳舞赞美他，用丝弦的乐器和风琴赞美他。
5 要用大钹赞美他，要用高声的钹赞美他。
6 凡有气息的，都要赞美耶和华。你们要赞美耶和华！